تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

۱۰ قدرت ذهن



باربارا برگر

THE POWER OF MIND



مترجمین: امیر جهانیان نجف آبادی
احسان خیام نکویی، حدیث ایمانی

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه : برگر، باربارا Barbara ,Berger
عنوان و نام پدیدآور : ۱۰ قدرت ذهن / باربارا برگر؛ ترجمه امیر جهانیان‌نجف‌آبادی، احسان خیام‌نیکویی، حدیث ایمانی.
مشخصات نشر : اصفهان: کیاراد: شهید حسین فهمیده: بصائر، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۸۰ ص. شابک : 978-600-5685-39-8
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: .power of mind The 10 mental lawsand the
عنوان گسترده : ده قدرت ذهن انسان.
موضوع : پرورش ذهن
موضوع : تلقین روانی
شناسه افزوده : ایمانی، حدیث، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۹د۴۶ب/BF۴۴۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۲۰۸۲۸
موضوع : اندیشه و تفکر
موضوع : پویاسازی ذهن
شناسه افزوده : جهانیان نجف‌آبادی، امیر، ۱۳۶۶ - ، مترجم
شناسه افزوده : خیام نکویی، احسان، مترجم
رده بندی دیویی : ۱۳۱



مترجمین: امیر جهانیان نجف آبادی
احسان خیام نکویی / حدیث ایمانی
ویراستار: امیرجهانیان نجف آبادی
انتشارات: کیاراد
مدیر مسئول: حمیدرضا قمی‌نژاد
ناشران همکار: شهید فهمیده، بصائر
حروف نگار: آسیه لاریچه
تنظیم: فرشته میرفندرسکی
طراحی متن: نفیسه میرفندرسکی
طراحی جلد: منیر نعمتی
نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۰
تعداد صفحات / قطع: ۸۰/ رقعی
شابک: ۸-۳۹-۵۶۸۵-۶۰۰-۹۷۸
لیتوگرافی: پارسا چاپ: رضوی
صحافی: نوید
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
بهاء: ۱۷۰۰ تومان

❖ مجری تولید: کتابسرای سلام
* مدیر تولید: مرتضی قاسم‌پور/ همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسم‌پور، آسیه لاریچه، منیر نعمتی، داوود جعفرپور
* مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسم‌پور، سمیه سعیدی، حسن رضایی، ندا سعیدی، حسین عزیزی، مریم السادات میرحاج



۱۰ قدرت ذهن



The Power Of Mind



باربارا برگر

[illegible]
[illegible]



فهرست مطالب



تکنولوژی ذهن چیست؟

تحول وسیع معاصر سپیده دم پدیده‌ای است که من اسم آن را تکنولوژی ذهن می‌گذارم. تکنولوژی ذهن می‌رود تا جهان ما را دگرگون نماید. همین حالا، تکنولوژی ذهن در کار تغییر دنیای ماست و این جا، در آغاز هزاره سوم این تکنولوژی می‌رود تا به مهم‌ترین ابزارها تبدیل شود.

این کتاب گذر مختصری است بر تکنولوژی ذهن. این که این تکنولوژی چیست و چگونه می‌توانید از آن در جهت تغییر زندگیتان استفاده کنید و این که چگونه می‌توانیم از آن جهت دگرگون نمودن زندگی بشر روی سیاره‌ی زمین استفاده کنیم.

تکنولوژی ذهن

به طور مختصر می‌توان گفت که تکنولوژی ذهن، همان علم ذهن است. تکنولوژی ذهن، اصول و قوانین حاکم بر نحوه‌ی کار ذهن را شرح می‌دهد. همان طور که برخی قوانین فیزیکی پدیده‌های سیاره‌ی خاکی را توجیه می‌کنند، یک سری قوانین و اصول ذهنی هم هستند که پدیده‌های ذهنی را توجیه می‌کنند.

قانون یک اصل تغییرناپذیر است

قانون چیست؟ قانون یک اصل است، همین طور می‌توان آن را توصیف یک پدیده‌ی همگانی دانست. فرهنگ جامع انگلیسی وبستر تعریف زیر را از قانون علمی می‌دهد:

«صورتی از ارتباط یا توالی پدیده‌ها، که در شرایط یکسان ثابت می‌ماند».

به بیان دیگر، یک قانون، توالی همگانی از پدیده‌ها است که به فرد یا افراد دخیل در آن توالی وابسته نمی‌باشد. در این جا چند مثال از قوانین فیزیکی آورده شده است.

* قانون جاذبه

قانون جاذبه یک قانون همگانی بوده و همواره صادق است. براساس این قانون، اگر کسی از یک ساختمان ۱۰ طبقه بپرد، بلافاصله روی زمین می‌افتد. هیچ استثنایی برای این اصل یا قانون وجود ندارد. فرقی نمی‌کند که شما رییس جمهور آمریکا باشید، یا صندوق دار یک بقالی بومی، یک خواننده مشهور پاپ باشید یا حتی خودتان باشید. فرقی نمی‌کند که روز خوبی دارید یا روز بدی. فرقی نمی‌کند شب باشد یا روز، هوا خوب باشد یا بد. فقط به صرف این که الآن کریسمس(تولد مسیح) است یا تولد شما، این قانون متوقف نمی‌شود.

این قانون در هر صورت همگانی است، به کار خود ادامه می‌دهد. این یعنی هرگز ممکن نیست این قانون از کار خود بایستد که مثلاً بگوید:

«اوه، فکر می‌کنم در این جا باید یک استثناء قائل شوم چون ماری کوچولو این هفته دختر خوبی بوده، به نظرم حقش نیست که بیفتد زمین

و دماغش بشکند». از آن جا که قوانین همگانی هستند، بحث شایستگی یا عدم شایستگی در آن‌ها مطرح نیست.

نکته‌ی مهم دیگر در مورد قانون این است که قانون در هر صورت در جریان است، چه از آن باخبر باشید چه نباشید. به بیان دیگر، اگر فرضاً از یک ساختمان ۱۰ طبقه بپرید تنها یک حالت دارد، آن هم این که سقوط کرده و به زمین می‌خورید، دیگر فرقی نمی‌کند که با قانون جاذبه آشنا باشید یا نه. بنابراین مجدداً، نمی‌توانید بعداز این که پریدید بگویید من نمی‌دانستم که اگر بپرم سقوط کرده و به زمین می‌خورم. میزان دانش یا صلاح دید شما تأثیری بر روی روند قانون ندارد. قانون در هر صورت در جریان است، یک نیروی نامریی از طبیعت!

* قانون کاشت و برداشت

قانون کشت و زرع، یعنی کاشت دانه و سپس برداشت یک نوع محصول، مثال خوب دیگری از یک قانون فیزیکی به شمار می‌رود. هر کشاورزی می‌داند که اگر گوجه فرنگی بکارد، امکان ندارد که توت‌فرنگی برداشت کند. او می‌داند که نوع دانه‌ای که می‌کارد نوع محصول مورد انتظارش را تعیین می‌کند. می‌داند که اگر کلم بکارد گل رز برداشت نخواهد کرد. در نتیجه انتظار دیگری ندارد. او با این قانون به صورت شخصی یا خصوصی رفتار نمی‌کند چرا که می‌داند یک قانون همگانی است.

نکته‌ی مهم دیگری که کشاورز بدان واقف است این است که، اگر محصولی می‌خواهد، باید ابتدا دانه‌ای بکارد. به عبارت دیگر، ممکن

نیست که از هیچی، چیزی برداشت کند. او باید اول دانه بکارد. که این خود ما را به قانون دیگری رهنمون می‌سازد.

* قانون علّت و معلول

همان‌طور که کشاورز می‌داند که باید دانه‌ای بکارد تا چیزی برداشت نماید، هم‌چنین می‌داند که از هیچ، چیزی به عمل نمی‌آید. به عبارت دیگر کشاورز انتظار ندارد از هیچی، چیزی بدست بیاورد. باید چیزی باشد تا چیزی به بار بیاورد. قبل از این که گیاهی بروید باید دانه‌ای وجود داشته باشد. این به آن معنی است که، برای این که چیزی داشته باشیم، باید چیزی باعث به وجود آمدن آن شود، ما این را قانون علت و معلول می‌خوانیم. قانون علت و معلول می‌گوید که بدون علت نمی‌توانید هیچ معلولی داشته باشید. برای این که تربچه برداشت کنید، اول باید تخم تربچه را بکارید، از باد هوا نمی‌شود تربچه برداشت کرد. باید علتی باشد تا معلولی باشد.

نکته‌ی دیگری که در مورد این قانون وجود دارد این است که معلول همواره مشخصات علت را داراست. به بیان دیگر، معلول حاصل علت است. بنابراین یک کشاورز می‌داند که اگر تربچه برداشت کند پس حتماً قبلاً تربچه کاشته است. ممکن نیست کسی این حرف را از دهان یک کشاورز بشنود که «چون توت‌فرنگی کاشته‌ام، تربچه برداشت می‌کنم». به عبارت دیگر با شناخت معلول می‌توانیم به ویژگی‌های علت نیز پی ببریم، چرا که می‌دانیم ویژگی‌های آن‌ها یکی است.



* قانون رنگ‌ها

تمام دانش‌آموختگان مکتب هنر به خوبی واقفند که بر رنگ‌ها قانون حکم می‌کند. برای مثال وقتی آبی و زرد را ترکیب می‌کنید، همواره سبز بدست خواهد آمد. در این جا هم مجدداً فرقی نمی‌کند که شما که هستید یا این که آیا روز خوبی دارید یا روز بدی، تحت هر شرایطی، حاصل ترکیب آبی و زرد، سبز است. فرقی نمی‌کند که چه کسی هستید و چه می‌کنید، امکان ندارد که قرمز بدست بیاید. مجدداً، دلیل آن این است که قانون حاکم بر طیف رنگ‌ها یک پدیده‌ی فیزیکی همگانی است. چیزی است که همواره صادق بوده و هست. چیزی نیست که مثلاً به دلیل تازه کار بودن شما در زمینه‌ی هنر، به تازگی به جریان افتاده باشد. و این ما را به نکته‌ی مهم دیگری رهنمون می‌سازد.

* قوانین همواره ثابت بوده‌اند

قوانین فیزیکی، مانند آن چه در بالا به آن اشاره شد، همواره ثابت بوده‌اند. آن‌ها همین طوری، یا از وقتی کسی آن‌ها را کشف کرده به وجود نیامدند. ۴۵۰۰ سال پیش (۱۷۵۰-۲۸۰۰ قبل از میلاد) مردم بابل قدیم می‌توانستند تلفن همراه یا کامپیوتر داشته باشند زیرا قوانین فیزیکی زیربنایی تکنولوژی مدرن فعلی ما در آن زمان هم وجود داشته‌اند. در ظاهر تنها تفاوت بین زمان ما و زمان بابلی‌ها این است که مردم آن زمان از وجود این قوانین بی‌خبر بودند. چرا که اگر خبر داشتند، آن‌ها هم کامپیوتر و تلفن همراه داشتند. اما صرف بی‌اطلاعی آن‌ها از قوانین

حاکم بر پدیده‌های فیزیکی، به این مفهوم نیست که این قوانین در آن زمان‌ها وجود نداشتند.

بیایید مثال دیگری را در نظر بگیریم: پدیده‌ای که آن را الکتریسیته می‌خوانیم براساس تعریف فرهنگ جامع انگلیسی وبستر، الکتریسیته... نیروی فیزیکی پایه‌ای به وجود آمده در اثر حضور یا حرکت الکترون‌ها، پروتون‌ها و سایر ذرات باردار که در قالب نیروهای جاذبه، دافعه، نوری و گرمایی و مانند آن ظاهر می‌شود می‌باشد.

این پدیده‌ی فیزیکی همواره وجود داشته است. اما از آن جا که بابلی‌ها هیچ نوع لامپ الکتریکی نداشته‌اند، پس می‌توان چنین فرض کرد که آن‌ها از این پدیده بی‌خبر بوده‌اند، حتی با وجود این که در آن زمان هم وجود داشته است. و چون از آن بی‌خبر بودند، نمی‌توانستند آن را مهار کرده و از مزایای آن بهره ببرند. در حقیقت ما باید نوابغی چون بنجامین فرانکلین (۱۷۹۰-۱۷۰۶) و توماس ادیسون (۱۹۳۱-۱۸۴۷) می‌داشتیم که در ابتدای کار و پیش از این که بشر بتواند شروع به هدایت این نیروی طبیعت برای استفاده‌ی همگان نماید، با این پدیده آشنا شده و از فواید آن برای مردم سخن بگویند. همین شرایط برای قوانین ذهنی هم وجود دارند.

قوانین ذهنی

همان‌طور که قوانین فیزیکی بر پدیده‌های فیزیکی حاکم بوده و آن‌ها را توجیه می‌کنند، یک سری قوانین ذهنی نیز وجود دارند که بر رفتار پدیده‌های ذهنی حاکم بوده و آن‌ها را توجیه می‌نمایند.

به عبارت ساده، صرف این که بیشتر انسان‌ها هنوز از وجود این قوانین ذهنی و چگونگی کارکرد آن‌ها بی‌اطلاعند، به مفهوم عدم وجود این قوانین نیست. و از آن‌جا که وجود دارند، پس باید همین‌جا و همین حالا هم عمل کنند، چه از آن‌ها باخبر باشیم و چه نباشیم. و حتی اگر این طور هم نگوییم، از آن‌جا که آن‌ها قانون هستند، پس همیشه بوده‌اند.

در طول تاریخ، افرادی بوده‌اند که از وجود این قوانین ذهنی اطلاع داشته‌اند. در حقیقت، مطالعه‌ی متافیزیک، هم‌چنین فلسفه و مذهب، همگی در جهت کشف و توصیف این قوانین ذهنی بوده است. با این حال، یک چیز، مشخص است: تاکنون در هیچ جای جهان، قوانین ذهنی در مدارس ما تدریس نشده‌اند. اما این رویا چندان هم دور نیست. و وقتی که این امر محقق شود، بدون شک مطالعه‌ی قوانین ذهنی، تغییر شگرفی بر زندگی بشر روی کره‌ی زمین خواهد گذاشت.

کاربرد قوانین ذهنی

نکته‌ی دیگری که در مورد قوانین ذهنی وجود دارد این است که پس از اطلاع از حضور آن ها، می‌توانیم شروع به استفاده از آن‌ها نماییم. در مورد الکتریسیته، لازم بود پیش از هدایت این انرژی جهت استفاده‌ی بشر، قوانین حاکم بر آن کشف شوند. همین مسئله در مورد قوانین ذهنی صادق است. لازم است پیش از مهار این نیرو جهت استفاده بشر، قوانین حاکم بر آن کاملاً کشف و درک شوند. پس از درک این قوانین، به آن چه که آن را تکنولوژی ذهن می‌خوانم دست خواهیم یافت.

نرم‌افزاری برای سخت‌افزار شما

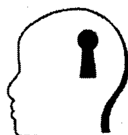
کاربرد قوانین ذهن، همان چیزی است که من به آن تکنولوژی ذهن می گویم. شما می‌توانید درک و به کارگیری قواعد ذهنی را به داشتن نرم‌افزاری برای سخت‌افزارتان تشبیه کنید. همان‌طور که می‌دانید تنها خرید یک کامپیوتر شیک و لوکس و قرار دادن آن روی میز برای شما حاصلی در برندارد. برای این که بتوانید بهره‌ای از این ابزار فوق پیشرفته ببرید، لازم است نرم‌افزار مناسب در اختیار داشته باشید.

«به عبارت دیگر سخت‌افزار بدون نرم‌افزار هیچ است».

در صورتی که بخواهیم همین تشبیه را برای شما هم به کار ببریم، می‌توان گفت که ذهن یا مغز شما سخت افزار شما است. حالا که همه مغز دارند، اما قبل از این که شما یا هر کس دیگری بتواند عملاً و به طور مؤثر از مغزش استفاده نموده و نیروی آن را برای استفاده‌ی خود و دیگران مهار نماید، باید نرم‌افزار مناسب در اختیار داشته باشد. این نرم‌افزار همان درک قوانین ذهنی است.

با این توضیح حالا دیگر می‌توانید روی ذهنتان مسلط شوید. به عبارت دیگر، شما مسئول بوده و می‌توانید نیروی ذهنتان را به هر جهتی که مایلید هدایت کنید. در حال حاضر، عده‌ی کمی از نرم‌افزار لازم، که در حقیقت همان درک قوانین ذهنی موردنیاز جهت بهره گیری از سخت‌افزارهایشان (همان مغزشان) می‌باشد، برخوردارند.

پس بیایید نظری بر این قوانین ذهنی بیفکنیم، به این ترتیب از چگونگی بهره گیری از آن‌ها برای خود آگاه خواهیم شد.



قانون شماره (۱)
قانون علت و معلول

«تفکر علت است و حوادث معلول»

تفسیر

این افکار ما هستند که واقعیت ما را شکل می‌دهند نه برعکس! موازین پایه‌ای‌ترین قانون ذهن است. همان چیزی است که علما همواره بر آن اذعان داشته‌اند. چرا این طور است؟

همان‌طور که هیچ دانشمندی نمی‌تواند توجیهی برای وجود قانون جاذبه ارائه دهد، به همین ترتیب هیچ کس هم نمی‌تواند علت وجود قوانین ذهنی را توضیح دهد. تمام قوانین ـ چه ذهنی و چه فیزیکی ـ از طریق مشاهده کشف شده‌اند. به عبارت دیگر، با مشاهده‌ی چگونگی رفتار یک پدیده. این مسئله هم در مورد قوانین ذهنی و هم در مورد قوانین فیزیکی صادق است. ما از طریق مشاهده‌ی روش‌های تجلی جهان پیرامونمان به وجود آن‌ها پی می‌بریم.

لذا، علما از طریق مشاهده دریافته‌اند که، تفکر علت است و حوادث معلول!

بیشتر مردم، دنیای خارجی را یک حقیقت عینی می‌دانند، که خارج از آنان و جدا از ایشان است. در اثر چنین باوری، بسیاری از مردم خود را قربانی شرایط و حوادث خارجی که خارج از کنترل آن‌ها هستند،

می‌پندارند. اما چنین نیست. این حوادث خارجی که از آن‌ها یاد شد، معلول یک علت هستند و آن علت، تفکر است.

به یاد داشته باشید که در بررسی قوانین فیزیکی، به این نتیجه رسیدیم که ممکن نیست بدون یک علت یک معلول داشته باشیم. به عبارت دیگر، وقوع هیچ حادثه یا پدیده‌ای بدون علت میسر نیست. لذا بدون شک تمام موجودات دنیای فیزیکی، از جایی آمده‌اند. اگر در این نکته تردیدی دارید بهتر است بارها و بارها از خودتان بپرسید:

موجودات از کجا آمده‌اند؟ منشأ مخلوقات چیست؟ علت هر چیز و تمام چیزهایی که می‌بینید و لمس می‌کنید چیست؟

هر چیز و همه چیز باید از جایی آمده باشند. هر چیزی ـ می‌خواهد پُل باشد، یک گفتگو، ترانه، جنگ یا خانه ـ باید در اثر چیز دیگری به وجود آمده باشد. و این چیز دیگر همان «تفکر» است. تفکر، نخستین علت است. تفکر علت تمام حوادثی است که در جهانی که در آن به سر می‌بریم روی می‌دهند.

لطفاً با دقت به این مسئله فکر کنید، تا وقتی که بتوانید حقیقت این قانون را برای خودتان مشخص کنید. بزرگ‌ترین متفکران و آموزگارانی که زمین به خود دیده است، قانون علت و معلول را به دیگران آموخته‌اند. چکیده‌ی تمام دانش‌های عظیم متافیزیکی نیز بر همین نکته تأکید دارند: تفکر علت است، حوادث و تجربیات خارجی معلول.

این مهم‌ترین و زیر بنایی‌ترین قانون ذهن است.

همچنین می‌توان از دو نقطه نظر بر این مسئله نگریست ـ نقطه‌نظر مطلق و نقطه‌نظر فردی خودمان. بیایید با نقطه‌نظر مطلق شروع کنیم.

نقطه نظر مطلق

با تعمق روی مطلق می‌توان آن را به صورت یک نیروی آفرینش یگانه که نخستین علت تمام موجودات است تعریف نمود. با این کار در می‌یابیم که هر آن چه از حقیقت می‌دانیم، هشیاری و خودآگاهی است. بنابراین، هم‌چنین می‌توانیم مطلق را همان هشیاری یا خودآگاهی، یا مغز جهان بخوانیم. وقتی در می‌یابیم که واقعیت چیزی جز هشیاری یا خودآگاهی نیست، به طور منطقی این سؤال برایمان پیش می‌آید که... هشیاری چه می‌کند؟

وقتی این سؤال را بپرسیم، در می‌یابیم که یکی از کارهایی که هشیاری یا ذهن انجام می‌دهد فکر است. تفکر یکی از فعالیت‌های طبیعی ذهن است از این رو می‌توان چنین استنتاج کرد که، از آن جایی که خودآگاهی، همان نیروی آفرینش واحد و علت اولیه است، و این که هشیاری قادر به تفکر است، پس تمام آفرینش الزاماً نتیجه‌ی افکار یگانه مغز جهان است.

لذا به این نتیجه می‌رسیم که دنیای ما و تمام دنیاها و عالم‌ها و هر چیز دیگری که می‌بینیم قاعدتاً باید حاصل تفکرات درون خدای یکتا باشد که تمام موجودات را آفریده، جان داده و حفظ می‌کند (به عبارت دیگر یگانه مغز جهان از روی فکر می‌آفریند).

یگانه، حقیقت مطلقی است که در آن زندگی می‌کنیم، حرکت می‌کنیم و هستی خود را از آن می‌گیریم. این همان حقیقت بزرگی است که علما همواره از آن سخن گفته‌اند و بدون شک، افکار «ناچیز» ما، افکار موجود در ذهن شخصی ما، یا به عبارت دیگر، روش‌هایی که

به وسیله‌ی آن‌ها از مغز یگانه استفاده می کنیم، قادر بر اعمال هیچ نوع تغییر یا تأثیر بر حقیقت مطلقی که در آن زندگی می کنیم، حرکت می کنیم و هستی خود را از آن می گیریم، نیستند.

نقطه نظر فردی

اما در ارتباط با تجارب فردی ما از این حقیقت مطلق... قضیه طور دیگری است. در این جا نیز تفکر، عامل علّی است. اما در مورد زندگی شخصی‌مان، افکار ما تنها تجربه‌ی ما را از این حقیقت اعظم رقم می‌زنند. افکار ما قادر به تغییر حقیقت مطلق نیستند. اما، همان‌طور که براساس مشاهده نیز درمی‌یابیم، افکار ما، یگانه حقیقت مطلق را برای خود ترسیم، خلاصه و محدود کرده و آن را در دایره‌ی تجربه‌ی ما از حقیقت می گنجانند.

لذا، هر چه می‌اندیشیم همان چیزی است که تجربه می کنیم. به عبارت دیگر، در زندگی شخصی خودمان نیز تفکر را علت می‌یابیم. در این جا مثالی از منظور من آمده است: تجربه‌ی ما از بدنمان از طریق فرآیندهای تفکر فردی یا افکار شخصی‌مان شکل گرفته و مشخص می‌شوند. به همین دلیل است که به نظر می‌رسد که افکار فردی ما سلامتی و رفاه عمومی را ایجاد کرده و روی آن تأثیر می گذارند.

لذا، افکار منفی و محدود کننده نسبت به ذات حقیقی‌مان و نیروی حیات درونمان، تجلی این نیروی حیات در تجربه‌ی ما را کمرنگ می کند، از دیگر سو، تفکر مثبت وسازنده پیرامون ذات حقیقی‌مان و نیروی حیات درونمان راه نمی‌یابد.

نیروی حیات همان نیروی حیات می‌ماند. به عبارت دیگر، اندیشه‌ی ما نمی‌تواند تأثیری بر ذات مطلق حقیقت بگذارد، و نمی‌گذارد.

لذا، افکار ما علت تجربه‌های ما هستند.

بنابراین، افکار ما تعیین کننده‌ی واقعیت‌های فردی ما هستند.

لذا می‌بینیم که افکار ما علت هستند و حوادث خارجی یا بیرونی، معلول.

این مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین قانون ذهن است.

اگر تنها همین یک قانون را درک کرده و به اهمیت آن واقف شوید، این درک، زندگی شما را به کُل دگرگون خواهد ساخت.

وقتی این قانون را آموخته و درک کردید، وقتی این قانون را تست کرده و آن را از پس‌پرده‌ای از ابهام به خود ثابت نمایید، به تکنولوژی ذهن مورد نیاز جهت تغییر شدید و کامل زندگیتان به سمت بهتر شدن مجهز شده‌اید.

این قانون زیربنایی یک قانون ذهن است، تمام قوانینی که در ادامه می‌آیند، تفاسیر یا جوانب دیگری از این قانون پایه‌ای و زیربنایی ذهن و چگونگی کارآمدی آن در زندگی شما می‌باشند.

✓ به یاد داشته باشید که در بررسی قوانین فیزیکی، به این نتیجه رسیدیم که ممکن نیست بدون یک علت یک معلول داشته باشیم. به عبارت دیگر، وقوع هیچ حادثه یا پدیده‌ای بدون علت میسر نیست.

لذا بدون شک تمام موجودات دنیای فیزیکی، از جایی آمده‌اند.



قانون شماره‌ی (۲)

قانون اختیار

«شما تنها متفکر ذهن خود هستید»

تفسیر

وقتی به این واقعیت برسید که تفکر، عامل «عِلّی» و دلیل یا علت پشت تمام تجربیات است، به اهمیت تفکر صحیح پی خواهید برد.

شما تنها متفکر ذهنتان هستید، و این یعنی هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند به جای شما فکر کند. این شگفت‌انگیزترین کشفی است که هر کس می‌تواند کرده باشد. این کلید رسیدن به آزادی است یعنی غایت آمال. توانایی شما در انتخاب چیزی که می‌خواهید روی آن فکر کنید همان چیزی است که از شما یک انسان آزاد می‌سازد. اگر نمی‌توانستید برای خودتان فکر کنید، آزاد نبودید. هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند وارد ذهنتان شده و به جای شما فکر کند. در این‌باره فکر کنید. مردم می‌توانند با توسل به زور دیگران را وادار به گفتن یا انجام کارهای زیادی نمایند. اما هیچ‌کس نمی‌تواند خودش شخصاً وارد ذهن دیگری شده و به جای او فکر کند.

وقتی این را دریابید، دیگر هرگز این جملات از ذهنتان بیرون نخواهد آمد که دلیل این طرز تفکرتان این است که دولت مجبورتان کرده، یا شوهرتان وادارتان کرده، یا مادرتان از شما چنین خواسته. مهم نیست که



دیگران شما را مجبور به گفتن یا انجام چه چیزهایی می‌کنند، شما هم‌چنان مختارید آن طور که دوست دارید بیاندیشید.

و این حقیقت ـ که هیچ‌کس نمی‌تواند برای شما فکر کند ـ کلید درک قانون اختیار است. از آن جایی که شما یگانه متفکر ذهنتان هستید، تنها شمایید که می‌توانید تصمیم بگیرید روی چه چیزهایی متمرکز شوید. این گزینش تمرکز بزرگ‌ترین امتیاز شما به حساب می‌آید چرا که تنها و تنها گزینش شما است. هیچ کس دیگری نمی‌تواند این گزینش را برای شما انجام دهد. مهم نیست که چه اتفاقاتی در اطراف شما روی می‌دهد، مهم نیست که هر کس چه بگوید، تنها شما و شما هستید که نقطه‌ی تمرکز توجهتان را بر می‌گزینید.

وقتی این قانون را با قانون بعد، یعنی قانون تمرکز، تلفیق نمایید، به اهمیت کامل این قانون، یعنی قانون اختیار، پی خواهید برد.





«فکر شما به هر چیز، آن را می‌سازد»

تفسیر

در این جا باز هم تکنولوژی ذهن را در اختیار دارید تا تغییری بنیادی در شرایط گذاشته، آینده و تمام جوانب زندگی‌تان ایجاد نمایید. این قانون کلید شکوه مند دیگری به آزادی است چرا که می گوید: فکر شما به هر چیز، آن را می‌سازد.

این یک کشف ژرف و فراگیر است. از آن جا که توجه، عملاً همان انرژی است، پس این یعنی شما به هر آن چه توجه‌تان را بر آن متمرکز می کنید توان می‌دهید و نیرو می‌بخشید. توجه شما، با بهره گیری از زمینه‌ی وسیع انرژی بی‌پایان یا پتانسیل بالقوه‌ی شما، به هر تجربه‌ای که روی آن متمرکز می‌شوید «جان می‌دهد» و آن را خلق می کند.

روش دیگری برای بیان این قانون به این صورت است: «اگر به مشکلاتم فکر نکنم آن‌ها نیز مرا آزار نمی‌دهند». یا «آن قدر سرگرم احساسات مثبت هستم که وقتی برای پرداختن به احساسات منفی ندارم». در نگاه اول، شاید این در بیان خنده‌دار به نظر برسند، اما اگر خوب به آن‌ها فکر کنید، هر دو حاوی حقایقی حیاتی پیرامون چگونگی عملکرد ذهن می‌باشند.

شما، یعنی خودآگاهی و هشیاری شما و نه هیچ چیز دیگر (از خودتان بپرسید: آیا بدون هشیاری می‌توانید زندگی کنید؟). اگر در یابید که منظور از شما همان هشیاری شماست، پس قاعدتاً وجودتان و تجربیات‌تان براساس شیوه‌ی تفکرتان شکل خواهد گرفت. این هم‌چنین به این معناست که اگر هرگز بر چیزی ـ مثلاً یک مشکل نوعی ـ تمرکز نکنید، آن مشکل نیز برای شما عینیت نمی‌یابد ـ دیگر مهم نیست که دیگران چه بگویند.

این کلید بزرگی جهت دستیابی به موفقیت در تمام زمینه‌های زندگی است، زیرا نشان می‌دهد که مهم نیست در چه کار و صنعتی باشید، شما قادرید با تغییر نقطه‌ی تمرکز توجهشان روی موارد و تجارب انتخابی خودتان ـ به جای به تلاطم افتادن و تأثیرپذیری از شرایط خارجی یا عقاید دیگران ـ آگاهند.

مثال‌ها: انتخاب باشماست!

در هر موقعیتی، انتخاب این که روی چه چیزی متمرکز شوید در دست شماست. بیاید با هم چند مثال را در نظر بگیریم. شما در شانه‌ی خود احساس درد می‌کنید. دو راه دارید. یا می‌توانید انتخاب کنید که روی شانه‌تان متمرکز شوید یا انتخاب کنید که روی بقیه‌ی بدنتان، یعنی ۹۹/۹ درصد که کاملاً سالم و سلامت بوده و خیلی خوب کار می‌کند، متمرکز شوید. از آن‌جا که هر آن چه روی آن تمرکز کنید پیش خواهد آمد، با تمرکز روی سلامت و توانتان، به بدن خود انرژی بخشیده و به سیستم ایمنی خود اجازه می‌دهید تا هر آن چه را خارج از مسیر تمرکز توجهتان است بهبود ببخشید. همکار شما پیرامون کار مشترک خود با

شما که آن را تکلیف «لعنتی» می‌خوانـد، شـکایت دارد. دو راه داریـد، یـا می‌توانید انتخاب کنید که با همکار خـود هـم رأی شـده و از سـختی کـار محول شده بنالید و از تمام مشکلاتی که دارید ضجه و زاری سر دهید، یـا انتخاب کنید کـه توجهتـان را بـر فرصـت‌هـا و چـالش‌هـایی کـه پـروژه‌ی موردنظر ـ برای شما، همکارتان، یا شرکت‌تان ـ بدست مـی‌دهـد معطـوف نمایید.

از آن‌جا که هر آن چـه روی آن تمرکـز کنیـد، پـیش خواهـد آمـد، تصـمیم شـما بـه تمرکـز توجهتـان روی پتانسـیل‌هـای رشـد، بـه جـای محدودیت‌های پروژه، خود به خـود تمـام موقعیـت مـوردنظر را عـوض خواهد کرد. دوست نزدیکی به شما می‌گوید کـه زنـدگی روی کـره‌ی زمین به سمت فاجعه پیش می‌رود.

آلودگی، رشد جمعیت، و حرص و طمع از کنتـرل خـارج شـده‌انـد. جز تیرگی و انـدوه چیـزی را پـیش‌رو نمـی‌بیننـد. شـما دو راه داریـد؛ یـا می‌توانید انتخاب کنید که با او هـم رأی شـده و توجـه خـود را بـر تمـام اخبـار بـدی کـه در تلویزیـون دیـده یـا در روزنامـه‌هـا دربـاره‌ی آن‌هـا می‌خوانید معطـوف نماییـد، یـا انتخـاب کنیـد کـه توجهتـان را بـر تمـام پیشرفت‌های شگفت‌انگیـز بشـر و تمـام فرصـت‌هـای فـوق‌العاده‌ای کـه تکنولوژی مدرن برایمان به ارمغان می‌آورد، و تمام کارهایی که شما بـه عنوان یک انسان انجام می‌دهید یا می‌توانید انجام دهید تا سیاره‌ی زمـین را به مکانی بهتر برای زندگی مبدّل سازید، معطوف کنید.

باز هم، از آن جا که هر آن چه روی آن تمرکـز کنیـد، پـیش خواهـد آمد، انتخاب کانون توجهتان از اهمیـت بـالایی برخـوردار اسـت، نـه تنهـا

برای خودتان، بلکه برای آینده‌ی زندگی روی کره‌ی زمین نیز همین‌طور است. قرار است برای شغل رویایی‌تان یک مصاحبه‌ی کاری بدهید. از آن جا که واقعاً طالب این شغل هستید، به طور طبیعی حس می کنید که این مصاحبه آیتم‌های زیادی را در بر خواهد گرفت. خوب حالا می‌خواهید قبل از مصاحبه توجهتان را روی چه چیزی معطوف نمایید؟ آیا روی استرس‌تان متمرکز می‌شوید؟ این که این مصاحبه تا چه حد برایتان اهمیت دارد؟ این که تا چه حد از صحبت درباره‌ی قابلیت‌هایتان خجالت می کشید؟ این که تعریف از خودتان تا چه حد سخت است و غیره؟ یا تصمیم می گیرید توجه خود را بر شایستگی خود برای این کار، میزان اشتیاقتان به این شغل و این شرکت معطوف نمایید؟ تمرکز توجهتان پیش از مصاحبه نه تنها به آن چه به آن فکر می کنید انرژی می‌دهد، بلکه تا حد زیادی رفتار شما را طی مصاحبه رقم می زند. به عبارت دیگر، این که به هنگام مصاحبه آرام و خونسرد هستید یا مضطرب و نگران، هم‌چنین تعیین خواهد کرد که تا چه حد به هنگام مصاحبه راحت ارتباط برقرار می کنید یا نه. تمام این موارد به طور آشکار بر نتیجه‌ی مصاحبه، یعنی همین که آیا این شغل را دریافت خواهید کرد یا نه، تأثیرگذار خواهند بود.







«افکار پشتیبان شما واقعیت شما را رقم می‌زنند!»

تفسیر

الگوهای باورهایتان تجربه‌ی شما را رقم می‌زنند. زندگی امروز شما حاصل افکار و عقاید پایه‌ای شما حول این تجربه است که ما آن‌ها را «زندگی» می‌نامیم. این افکار و عقاید پایه‌ای، افکار پشتیبان شما هستند، الگوهای تفکری که رابطه‌ی شما را با هر چیزی که در این تجربه‌ای که ما آن را «زندگی» نامیده و در حال وقوع است، تعریف می‌کنند.

منظور اینجانب از افکار پشتیبان، خیالات گذرا، وهم یا ایده‌ها و عقاید زودگذر شما درباره‌ی این و آن نیست. منظور من، عمیق‌ترین دیدگاه یا درک شما از زندگی است. این‌ها ایده‌هایی هستند که شالوده‌ی تمام افکار، گفته‌ها و اعمال شما را تشکیل می‌دهند. هم‌چنین می‌توانید بگویید که این‌ها ایده‌های پایه‌ای شما درباره‌ی ماهیت حقیقت هستند.

هر شخصی، هر انسان واحدی، برداشت و تفسیر منحصر به فردی از ماهیت حقیقت دارد. از این روست که هر کس، هر شخص واحدی ـ به جز دنیای اصلی و بزرگ ـ در عالم خصوصی خودش به سر می‌برد.

شاید در ابتدا عجیب به نظر برسد. اما پس از هضم و درک ایده‌های این کتاب، به علت آن پی خواهد برد.

مردم دیدگاه‌های گوناگونی پیرامون ماهیت حقیقت، یا این تجربه‌ای که آن را «زندگی» می‌نامیم، دارند ـ در نتیجه تجربه‌های گوناگونی هم از زندگی دارند ـ اما تجربه‌های زندگی‌شان هر چه باشند، نمود خارجی افکار پشتیبان آن‌ها می‌باشند. اولین قانون ذهن را از یاد نبرید: تفکر علت است، حوادث معلول.

مثال‌ها

برای مشخص کردن منظور خود از الگوهای افکار پشتیبان یا عقاید حول ماهیت حقیقت، چند مثال آورده‌ام:

حشره: این دیدگاهی کاملاً عادی به ماهیت حقیقت است. کسانی که چنین دیدگاهی از زندگی دارند، دنیا را تنها یک ماده‌ی واحد یا یک پدیده‌ی فیزیکی می‌بینند. «زندگی» یا حقیقت در دید آن‌ها همان چیزی است که، حواس فیزیکی خود قادر به درک آن هستند و نه بیش‌تر. هیچ علت بنیادی در پس این صورت از حقیت نیست، به عقیده‌ی آنان جهان از هیچ به وجود آمده، لذا هیچ دلیل یا قاعده‌ای برای هر آن چه اتفاق می‌افتد وجود ندارد. در نظر صاحبان این باور، زندگی انسان دقیقاً مثل زندگی یک حشره است. هیچ قافیه یا دلیلی برای هیچ اتفاقی وجود ندارد، و همواره بر این باورند که زندگی کاملاً یک تصادف است. در نظر آنان تمام زندگی و تجربه‌ی انسان بر پایه‌ی شانس می‌گردد. یک عده بدون هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای لِه می‌شوند، و عده‌ای دیگر مثل یک حشره‌ی خوش‌شانس عمری طولانی و شاد



می‌کنند. این که حشره‌های خوش‌شانس کدامند کاملاً خارج از کنترل حشره‌هاست.

رنجبر: این دیدگاهی دوگانه از «زندگی» و ماهیت حقیقی است. افرادی که چنین دیدگاهی نسبت به «زندگی» دارند، توجه خود را به ماهیت دوگانه‌ی تجربه معطوف می‌دارند. به هر جایی که می‌نگرند در آن خیر و شر می‌بینند، تاریکی و نور، عشق و نفرت، بیماری و سلامتی، فقر و ثروت، و غیره. این دیدگاه، رنج زیادی برای زندگی متصور می‌شود، چرا که در نظر آنان، انسان‌ها دائماً در میان دوگانه‌های متضادی که هیچ راه مزاری از آن‌ها نیست در نوسانند. اغلب اوقات افرادی که چنین دیدگاهی نسبت به ماهیت حقیقت دارند، بر این باورند که خداوند این سناریو را نوشته است. برخی حتی بر این باورند که سختی‌هایی که متحمل می‌شوند جزای گناهانی است که مرتکب شده‌اند.

عابد: این روی دیگری از دیدگاه‌های ماده‌گرایی و دوگانه در قبال زندگی است که در قسمت بالا توضیح دادیم. افرادی با چنین الگوهای افکار پشتیبان بر این باورند که سرنوشت و عاقبت آنان در دست نیروهای خارجی است، یعنی نیروهایی در ورای کنترل آن‌ها.

این نیروها شامل مفاهیم و ایده‌هایی چون وراثت، طالع‌بینی (موقعیت ستاره‌ها و سیاره‌ها)، جنسیت، سن، ملیت، و تحصیلاتشان می‌شود.

اغلب، افرادی که چنین دیدگاهی در زندگی دارند، تصمیم می‌گیرند به گونه‌ای به سایر نیروهای خارجی بنگرند که در نهایت نوعی تعادل و هماهنگی در زندگی‌شان ایجاد شود.

لذا، عابدان زور توان را به طیف عظیمی از نیروهایی چون سایر افراد و یا پدیده‌ها و اشیاء خارجی می‌دهند (به همین دلیل است که آن‌ها را عابدان می‌خوانم). این افراد یا نیروهای خارجی می‌توانند یک دکتر، معلم، مدیر یک بخش یا ارگان، موقعیت سیاره‌ها، سنگ‌ها و کریستال‌ها، روغن‌های ضروری، قرص‌ها، انتخاب رنگ‌ها، ترتیب اثاثیه و مبلمان[1]، یک ماده‌ی شفابخش، یک روانپزشک، یک رژیم خاص، یک درمان پزشکی، درمان‌های جایگزین و غیره باشند. به عبارت دیگر، یک عابد کسی است که مسئولیت سرنوشت خود را بر هر فرد، نیرو یا قاعده‌ی خارجی ممکن می‌دهد.

کوهنورد: افرادی که چنین دیدگاهی نسبت به «زندگی» یا الگوی افکار پشتیبان دارند، اصولاً طالب موفقیت هستند. فرقی نمی‌کند که جهت‌گیری‌شان بیش‌تر مادی باشد یا معنوی، آن‌ها اصولاً به قدرت، اوج و توانایی خود در نیل به موفقیت، ایمان دارند.

مبنای این الگوی تفکر پشتیبان بر این دیدگاه قرار دارد که زندگی خوب است و انسان‌ها توانایی ایجاد یک زندگی خوب برای خود و خانواده‌شان را دارند، این نوع تفکر پشتیبان معمولاً دست کم تا حدی به الگوی باور اغلب افراد موفق در جهان تجارت، ورزش، هنر و حکومت شبیه می‌باشد.

مؤمن: افرادی که یک چنین دیدگاهی به «زندگی» دارند معمولاً نوعی نظم و معنا برای «زندگی» قائلند. اغلب به خدا یا نیروی فراتر از

1. Feng shui

آن معتقدند که در نتیجه بر این فرضند که انسان‌ها بخشی از یک تکامل تدریجی منظم به سوی چیزی بهتر یا فراتر هستند.

بسیاری از مؤمنان، همچون هندوها و بوداییان، به تناسخ (حلول روح در جسمی دیگر در قیامت) معتقدند که به طور آشکارا چشم‌انداز فرد به زندگی کنونی را دست خوش تغییر می‌نماید. در کل، اعتقاد به نیرویی بزرگ‌تر نوعی الگوی تفکر پشتیبان است که در تمام جوانب زندگی فرد و شرایط گوناگون آن، شامل تحول عظیمی موسوم به «مرگ»، تأثیر می گذارد.

براساس باورتان

مشخص است که برای رساندن منظور خودم اندکی در این سناریوها اغراق کرده‌ام. با دقت روی مطالب بالا در خواهید یافت که باورها با الگوهای تفکر پشتیبان بسیاری از افرادی که می‌شناسید در حقیقت تلفیقی از چندین سناریو هستند.

نکته‌ای که من در صدد بیان آن هستم این است که این الگوهای باور یا افکار پشتیبان همان چیزهایی هستند که تجربه‌ی زندگی فرد را تعیین کرده و رقم می‌زنند. می‌توان چنین گفت که زندگی یک «پیشگویی ناگزیرساز»[1] است. یا همان طور که آموزگار کبیر ما در زمان حیاتش گفته است: «باور تو قسمتت را تعیین خواهد کرد.» (... هر چه به آن باور داشته باشی، نصیبت می‌شود. انجیل متی ۱۳:۸).

1. a self-fulfilling proohecy

وقتی به این نکته پی برده و دریابید که جهانی که در آن زندگی می‌کنید نتیجه و بازتاب تفکرات پشتیبان ویژه‌ی خودتان پیرامون «زندگی» یا ماهیت حقیقت است، پرده از راز مهم دیگری جهت ارتقای زندگی‌تان، تحقق رویاهایتان، و آوردن خوبی‌های بی‌نهایت‌تری به زندگیتان خواهید برداشت.

الگوهای باور جمعی

قانون افکار پشتیبان همچنین در ارتباط با هشیاری گروه‌ها و نیز هشیاری جمعی(همگانی) بشر به عنوان یک کل واحد به کار می‌رود. منظور من از گروه‌ها همان واحدهای خانواده، قبیله، گروه‌های نژادی و مذهبی، ادیان، ملت‌ها و دولت‌ها هستند. گروه‌ها در الگوهای باورها و نیز الگوی تفکر پشتیبان خاصی مشترک هستند.

در حقیقت همین ویژگی‌هاست که از آن‌ها یک گروه منحصر به فرد می‌سازد. باورهای مشترک آن‌ها همان چیزی است که آن‌ها را به یکدیگر نزدیک ساخته و متصل می‌کند. و از آن‌جا که الگوهای تفکر پشتیبان مشابهی دارند، الگوهای رفتاری و نیز تجارب «زندگی» مشابهی را نیز به نمایش می‌گذارند.

جنگ‌ها وقتی شکل می‌گیرند که تمام گروه‌ها الگوهای تفکر پشتیبان منفی مشابهی همچون این که، گروه (قبیله یا کشور) من برتر از گروه (قبیله یا کشور) شماست، اتخاذ می‌کنند.



قانون شماره (۵)

قانون فردی‌سازی

«شما تنها با افکار خودتان سرو کار دارید»

تفسیر

هر فرد، نقطه‌ی عطفی در یک بستر هشیاری یا انرژی بی‌نهایت است که در آن به سر می‌برید. در حقیقت هر فرد یک مرکز هشیاری است که به شکل منحصر به فردی از ذهن نامحدود خود استفاده می‌نماید.

همان طور که از قانون افکار پشتیبان آموختیم، هر فرد الگوهای تفکر پایه‌ای و خاص خود را در ارتباط با ماهیت «زندگی» یا ماهیت حقیقت داراست. با تلفیق این نظریه و آن چه در قانون اول ـ تفکر علت یا دلیل تمام تجربیات ماست ـ آموختید در خواهید یافت که ضروری است بپذیریم که هر فرد، براساس دیدگاه خود از چگونگی حقیقت، در دنیای منحصر به فرد خودش، در واقعیت خودش، نیز زندگی می کند.

به عبارت دیگر: از آن‌جا که تفکر، خلاق است، هر تصوری که از جهان داشته باشید، همان نمودی است که جهان برای شما دارد.

خواهید فهمید که این مفهوم برای اغلب افراد کاملاً افراطی به نظر می‌آید، اما با تمام این‌ها حقیقت دارد. جهانی که در آن به سر می‌برید ماحصل افکار پشتیبان شما پیرامون «زندگی» یا ماهیت حقیقت است.

(این سرپیچی و عدول بزرگی از آن چه در مدرسه آموخته‌ایم به حساب می‌آید. اغلب ما در مدرسه چنین آموخته‌ایم که یک دنیای مادی عینی و ملموس خارج از ما وجود دارد و بین تمام ما مشترک است. علم نیز کاملاً عکس این نظر را ثابت کرده است.

فیزیک کوانتوم نشان داده است که همه‌ی ما در یک بستر عظیم انرژی به سر برده و بخشی از آن به حساب می‌آییم. هر فرد صرفاً نقطه‌ی عطفی از آگاهی در این بستر به شمار می‌رود.

فیزیک کوانتوم همچنین به ما می‌آموزد که تمام پدیده‌ها، چه موجودات زنده باشند و چه موجودات بی‌جان، از یک انرژی به وجود آمده‌اند. به عبارت دیگر، هر چیزی ـ شما، من، خانه‌هایمان، اتومبیل‌هایمان، کامپیوترهایمان، غذایی که می‌خوریم ـ هر چیزی که تصورش را بکنید، می‌توان به همان واحدها یا اجزای بنیادی موسوم به «اتم» تجزیه نمود. باز هم می‌توان این اتم‌ها را تجزیه کرده و به ذرات دون اتمی[1] تبدیل نموده، که خود این‌ها نیز به امواج انرژی تجزیه می‌شوند.

در این سطح از تفکر، تمام مخلوقات یک بستر عظیم انرژی به حساب می‌آیند. یک کل واحد عظیم. آن چه از «زندگی» در می‌یابیم همان چیزی است که، در نتیجه‌ی عطف توجهمان، از این بستر متصاعد می‌شود. خود این بستر، این بستر عظیم انرژی، تمام تجربیات را در بر می‌گیرد چرا که خودش همه چیز است. لذا، این ماهیت توجه ماست که

1.sub-atomic



ماهیت تجربه‌ی ما را رقم می‌زند. به همین دلیل است که شما تنها با افکار خودتان سروکار دارید. تمام آن چه تجربه می کنید حاصل افکار پشتیبان شما و کانون توجهتان می‌باشد. تمام تجربیات شما در این دنیا حاصل توجه شما و درک شما از بستر عظیم انرژی است که همه‌ی ما در آن به سر برده، حرکت کرده، و حیات خود را از آن به ودیعه گرفته‌ایم.

درک این قانون جنبه‌ی مهم دیگری از تکنولوژی ذهن می‌باشد، چرا که آزادی از درک و شناخت حاصل می‌شود. یکی از پیامهایی که در این جا می توان دریافت این است که: اگر دنیایی که در آن زندگی می کنید باب میلتان نیست، می‌توانید با تغییر افکارتان آن را تغییر دهید.

✓ از آن‌جا که تفکر، خلاق است، هر تصوری که از جهان داشته باشید، همان نمودی است که جهان برای شما دارد.

✓ اگر دنیایی که در آن زندگی می‌کنید باب میلتان نیست، می‌توانید با تغییر افکارتان آن را تغییر دهید.



قانون شماره (۴)
قانون آفرینش

« از آن جا که اغلب اوقات در حال تفکر هستید، پس اغلب اوقات در حال آفرینش هستید».

تفسیر

وقتی که بدانیم تفکر علت است، تفکر حقیقت ما را می‌آفریند، کم‌کم به اهمیت بررسی فرآیندهای فکری‌مان پی می‌بریم. احتمالاً یکی از اولین چیزهایی که کشف می‌کنیم این است که ما بیشتر وقت‌ها در حال تفکر هستیم. و نه تنها بیشتر وقت‌ها در حال تفکر هستیم، بیشتر ما تحت کنترل تفکرمان نیستیم. تفکر ما مثل یک قطار لگام گسیخته است ـ حرکت آن آنی و تصادفی است، بیشتر تحت کنترل داده‌هایی است که از محیط‌مان اطراف خود دریافت می‌کنیم. برای مثال، عمل و کردار مردم، برنامه‌ی تلویزیون، صدای رادیو، مطالبی که در روزنامه می‌خوانیم و غیره ـ کمتر کسی پیدا می‌شود که از روی آگاهی موضوعی برای تفکر خود انتخاب نماید.

از آن جا که بیشتر افراد تحت کنترل ذهنشان نیستند، می‌توانیم چنین نتیجه بگیریم که حتی تحت کنترل زندگی‌شان هم نیستند. این یعنی احتمالاً آن‌ها حقیقتی را تجربه می‌کنند که آگاهانه انتخابش نکرده‌اند، و به گونه‌ای زندگی می‌کنند، که احتمالاً بسیار دورتر از زندگی ایده‌آل

مدنظرشان است. اما مقصر کیست؟ از آن‌جا که تفکر آنی خودشان زندگی آن‌ها را شکل می‌دهد، پس باید خودشان را سرزنش کرد!

این عدم کنترل روانی، علت حس قربانی شدن برخی افراد، حس این که هیچ کنترلی بر زندگی خود ندارند، را توجیه می‌نماید. چون این حقیقت دارد، آن‌ها هیچ کنترلی بر زندگی خود ندارند. اکنون که کم‌کم با قوانین ذهن آشنا می‌شوید، درک این مسئله برایتان آسان است. شما باید به گونه‌ای بر تفکر خود کنترل داشته باشید که بتوانید عملکرد خود را در زندگی کنترل نمایید. چرا که تفکر، کاملاً خلاق است.

قانون همگانی است.

اما به یاد داشته باشید که قوانین ذهن، همچون قوانین فیزیکی، همگانی و عمومی هستند. این یعنی حتی اگر شما یک انسان کاملاً پسندیده، خیلی خوب و با نزاکت هستید، اگر افکارتان منفی و محدود باشند، نتایج آن (که همان زندگی شماست) نیز منفی و محدود خواهد بود. تکنولوژی ذهن به ما می‌آموزد که قانون همواره برقرار است. بنابراین چه از آن آگاه باشید و چه نباشید، تفکر شما همواره در حال آفرینش است. چون باید بیافرینند... چون تفکر فی النفسه خلاق است.

به یاد داشته باشید که فرضاً در خصوص الکتریسیته، شما با یک نیروی طبیعی سروکار دارید، این یعنی دیگر فرقی نمی‌کند که تا چه حد انسان خوبی هستید، چنانچه انگشت خود را در پریز برق نمایید، دچار برق گرفتگی می‌شوید. دلیل آن این است که جریان الکتریسیته یک نیروی عمومی طبیعت است، برایش مهم نیست که شما که هستید و

تا چه حد انسان خوبی هستید. اگر به یک سیم لُخت دست بزنید، دچار برق گرفتگی می‌شوید چون این قانون است.

قوانین ذهنی تا حد زیادی مثل قوانین فیزیکی هستند؛ آن‌ها نیز همگانی بوده و همواره در جریانند. به همین دلیل است که فرقی نمی‌کند تا چه حد انسان خوبی هستید، اگر تفکرتان به هم ریخته باشد، این تفکر شرایط به هم ریخته‌ای را برایتان رقم خواهد زد. این پدیده‌ی عمومی توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از انسان‌های خوب و با نزاکت قربانی یک سری شرایط خارجی غیرقابل پیش‌بینی می‌شوند. متأسفانه آنان با طرز کار ذهن آشنا نیستند. اگر می‌فهمیدند که ذهنشان چطور کار می‌کند، متوجه می‌شدند که هیچ‌کدام از شرایط خارجی، آن‌ها را قربانی نمی‌کند، تفکر آنها است که باعث این اتفاق می‌شود.

لذا یک بار دیگر به اهمیت تکنولوژی ذهن و قوانین ذهن پی می‌بریم. وقتی در می‌یابید که توقف تفکر تا چه حد مشکل است، وقتی به این حقیقت می‌رسید که بیشتر وقتتان را در حال تفکر هستید، در می‌یابید که چرا در دست گرفتن کنترل فرآیند تفکر، مهم‌ترین وظیفه‌ی شما و در عین حال مهم‌ترین وظیفه‌ی بشر به حساب می‌آید.

آزمایش: فکر کردن ممنوع!

اگر حرف من را باور ندارید که به شما بگویم حتی اگر خودتان هم بخواهید نمی‌توانید تفکرتان را متوقف نمایید، این آزمایش را انجام دهید. ۵دقیقه فکر بی‌فکرا!



این طور عمل کنید: ۵ دقیقه را به این آزمایش اختصاص دهید. کاملاً راحت روی یک صندلی بنشینید و ذهن خود را وادارید که در ۵ دقیقه آتی فکر کردن را متوقف نماید. با آرام کردن خود و تمرکز روی تنفستان شروع کنید. تنها به دم و بازدم خود دقت کنید. حالا ببینید می‌توانید ۵ دقیقه به این کار ادامه دهید بدون این که به چیزی فکر کنید؟

اغلب افراد به یک یا ده نفس نمی‌کشد که متوجه می‌شوند در حال فکر کردن به حرفی هستند که امروز ریسشان در سر کار زد، کاری که پری شب قهرمان فیلم کرد، چیزی که امروز صبح فراموش کردند از سوپر مارکت بخرند، جایی که قرار است تابستان برای مسافرت به آن‌جا بروند، آن‌چه معشوقشان دیشت در رختخواب گفت؛ این تمرین ساده اگر هیچ فایده‌ای نداشته باشد، دست کم خیلی سریع شما را به قدرت ذهن و فرآیند تفکرتان آگاه می‌سازد.

تنها در یک صورت ممکن است موفق شوید ۵ دقیقه فکر نکنید، آن هم در صورتی است که از مدت‌ها پیش تمرین مدیتیشن[1] (آرام کردن ذهن) انجام داده باشید، در غیر این‌صورت، احتمالاً در خواهید یافت که هر چه قدر هم تلاش نمایید موفق نخواهید شد محاورات درونی خود را متوقف نمایید. به طور خلاصه، این آزمایش نشان می‌دهد که تا چه حد (چقدر کم!) می‌توانید بر ذهن خودتان کنترل داشته باشید.

---

1. Meditation



قانون شماره‌ی (۷)
قانون احساس

«تا اندیشه‌ای نباشد احساسی نیست!»

تفسیر

این قانون مهم می‌گوید: فکر بر احساس مقدم است!

در این فصل پرماجرا و شگرف از تاریخ بشر، احساسات خشنی بر رفتار انسان غلبه دارند، که به عدم توازن در زندگی شخصی افراد ـ و جنگ و درگیری در جهان ـ می‌انجامد. آن‌ها هنوز نمی‌دانند که می‌توانند از ذهنشان برای کنترل و گزینش عواطفشان استفاده نمایند. در عوض به راحتی قربانی عواطف خود می‌شوند چرا که از تکنولوژی ذهن و مکانیسمی که در پس احساساتشان هست درکی ندارند.

تکنولوژی ذهن برقراری ارتباط صحیح میان فکر و احساس را به ما می‌آموزد و آن این که: فکر بر احساس مُقدّم است. این یعنی بدون این که اول اندیشه‌ای داشته باشید، نمی‌توانید احساسی داشته باشید. لطفاً با دقت روی این مسئله فکر کنید. وقتی این قانون را دریابید، خواهید دید که ممکن نیست عصبانی شوید، قبل از این که به عصبانیت فکر کنید. ممکن نیست ناراحت باشید قبل از آن که به ناراحتی و غم فکر کنید. همچنین ممکن نیست حس عشق و محبت داشته باشید پس از آن که به عشق و محبت فکر کنید. این درک برای بسیاری از مردم کشف بزرگی به حساب می‌آید. از



آن‌جا که بیشتر افراد تحت تأثیر احساساتشان هستند، شناخت و درک این قانون و چگونگی عملکرد این مکانیسم ـ چه در خودشان و چه در دیگران ـ نیازمند گسترش شدید هشیاری و خودآگاهی است.

آزمایش: مشاهده و تصدیق

بیایید آزمایشی را حول ارتباط ذهن ـ احساس ـ بدن انجام دهیم. برای درک این ارتباط، پیشنهاد می‌دهم برای چند دقیقه تنها و آرام بنشینید و کارهای زیر را انجام دهید. این کار حداکثر ۲-۱ دقیقه از وقتتان را می‌گیرد. با بستن چشم‌هایتان و یک نفس عمیق شروع کنید.

لیمو: تصور کنید در حال خوردن یک لیمو هستید. وقتی این کار را می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ تنها فکر کردن به اینکه یک لیموی ترشی در دهانتان باشد بلافاصله یک عکس‌العمل فیزیکی در بدنتان ایجاد می‌کند. دهانتان جمع شده و بزاق ترشح می‌کند. تمام این اتفاقات در حالی می‌افتد که عملاً هیچ لیمویی وجود ندارد. تنها فکر کردن به لیمو کافیست تا یک چنین واکنش فیزیکی و ملموسی در بدنتان ایجاد نماید.

نامرد: حال یک قدم فراتر رفته و در این تمرین به کسی فکر کنید که فکر می‌کنید نامردی زیادی در حقتان کرده است. برای یک دقیقه تمام بدی‌هایی را که فکر می‌کنید در حقتان کرده در نظر بگیرید. چه حسی دارید؟ این افکار چه علایم فیزیکی‌ای را در شما به وجود می‌آورند؟ ضربان قلبتان افزایش می‌یابد؟ احساس گرما می‌کنید؟ عصبانیت؟ تنفر؟ انزجار؟ حالت عصبی؟ حس این که تمام بدنتان در حال منقبض شدن است؟ وقتی به این چیزها فکر می‌کنید به خودتان نگاه کنید ـ به بدن و احساساتتان.

فرشته: حالا به کسی فکر کنید که می‌دانید از صمیم قلب عاشق شماست. کسی که همواره درکتان کرده و از شما حمایت کرده. کسی که صادقانه تمام جنبه‌های خوبتان را می‌بیند. حالا چه حسی دارید؟ این افکار چه احساسی در شما برانگیخته؟ این احساسات سبب بروز چه علایم فیزیکی‌ای شده‌اند؟ آیا ناگهان احساس آرامش بیشتری می‌یابید؟ آیا در سینه‌ی خود احساس فراخی و انبساط دارید؟ و در کل بدنتان احساس رهایی می‌کنید؟ آیا راحت، شاد و آرامید؟

حال در می‌یابید که تنها با مشغول کردن خود به سه فکر کاملاً متفاوت توانستید سه موقعیت فیزیکی و عاطفی کاملاً متفاوت را تجربه نمایید. به مشاهده‌ی رفتار و واکنش خود و دیگران ادامه دهید، تا آن‌جا که به رابطه‌ی حقیقی میان ذهن ـ احساس ـ بدن پی ببرید.

ترتیب پدیده‌ها

زنجیره‌ی فرمان یا ترتیبی که پدیده‌ها در آن اتفاق می‌افتد اولین چیزی است که روی آن فکر می‌شود ـ سپس واکنش عاطفی ـ و سپس واکنش فیزیکی. به همین دلیل است که افراد غیب بین و کسانی که بسیار حساس و زود رنج هستند قادرند ناخوشی‌های جسمانی احتمالی در آینده را پیش‌بینی نمایند ـ چرا که آنان به عدم تعادل عاطفی پیش از عدم تعادل جسمانی یا علایم بیماری پی می‌برند. به طور خلاصه، عدم تعادل عاطفی همواره بر علایم فیزیکی مقدم است.

حال که می‌دانیم تفکر، عمل علّی پس احساسات است، سرنخ مهمی در درمان بیماریها دردست داریم (البته روانشناسی مدرن بر همین نکته استوار است). منظور من از فکر، فکرهای خاص نیست. منظورم این نیست که علت



بیمار شدن کسی این است که با خود فکر می کند که دارد بیمار می‌شود. قطعاً هیچ یک از این‌ها درست نیست. برعکس، منظورم این است که در اثر عدم توازن و هماهنگی میان افکار پشتیبان یا الگوهای تفکر پایه فرد، نوعی رنج عاطفی ایجاد شده، و طبیعتاً بعد از آن هم علایم فیزیکی ظاهر می‌شوند.

لازمه‌ی آرامش

قانون احساسات، بخش مهم دیگری از تکنولوژی ذهن برای بشر می‌باشد. این قانون یکی از ضروری‌ترین کلیدهای ایجاد آرامش در روابطمان ـ و نیز روی زمین ـ است.

لذا، روی این قانون تعمق کنید و اولین قانون یعنی قانون علت و معلول را به یاد آورید. سپس روی دومین قانون، یعنی قانون اختیار فکر کنید. درک عمیقی از این قانون‌ها در رسیدن به این نکته که می‌توانید از ذهنتان برای کنترل احساسات استفاده نمایید به شما کمک خواهد کرد. این قدم بعدی در تکامل بشر به حساب می‌آید. این همان منظوری است که تمام اساتید به هنگام صحبت پیرامون خود برتری یا خودفرمانی[1] دارند. در دست گرفتن کنترل احساسات. این کلید ایجاد آرامش روی زمین است. لذا، برخلاف آن چه مردم می گویند، آن چه ما نیاز داریم احساسات بیشتر نیست، تفکر روشن‌تر است.

---

1. self-mastery





قانون شماره (۸)
قانون جانشینی

«تنها با جایگزینی افکار جدید به جای افکار کهنه و قدیمی می‌توانید تفکر خود را عوض کنید».

تفسیر

همان‌طور که قبلاً گفتیم، شما تقریباً همیشه در حال تفکر هستید. همچنین دریافتیم که تنها با این که تصمیم بگیرید فکر نکنید نمی‌توانید جلوی فکر کردنتان را بگیرید. به چیز دیگری نیاز دارید، مثل مدیتیشن، یا تکنیک‌های موثر دیگر جهت آرام کردن ذهن.

حالا که می‌دانیم بیشتر وقت‌ها در حال فکر کردن هستیم، پس می‌توانیم چنین نتیجه بگیریم که احتمالاً بیشتر وقت‌ها به یک چیز فکر می‌کنید. به عبارت دیگر، این ماهیت ذهن است که به چیزی فکر کند. اگر شروع به مشاهده و درک الگوهای فکری خود کنید در خواهید یافت که یک سری حوادث معمولاً یک سری فکرها را در سر شما به وجود می‌آورند و وقتی ذهن شما در یک جهت خاص به حرکت افتاد، احتمالاً تا وقتی که چیز دیگری پیش می‌آید و نظرتان را جلب کند، در همان مسیر به حرکت خود ادامه می‌دهید.

به همین دلیل است که باز داشتن خود از افکار منفی سخت است. اول از همه می‌دانیم که شما نمی‌توانید از خودتان بخواهید که فکر نکنید. ذهن شما چنین چیزی را قبول نمی‌کند. دوم این‌که می‌دانیم ذهن اغلب با الگوهای متعارفی حرکت می‌کند و تفکر منفی تنها یک عادت ذهنی بد است که معمولاً در کودکی شکل می‌گیرد.

راه‌حل

پس چاره چیست؟ این‌جاست که اصل جانشینی به شما کمک می‌کند. اگر از خودتان بخواهید که دست از فکر کردن به چیزی بردارید، در حقیقت در حال معطوف کردن هر چه بیشتر توجهتان روی آن هستید، که این یعنی حتی بیش از پیش هم روی آن فکر می‌کنید. لذا این که از خودتان بخواهید دست از افکار منفی پیرامون چیزی بردارید کمکی به شما نخواهد کرد. در عوض اگر از اختیارتان استفاده کرده و فکر خود را بر چیز دیگری ـ چیزی کاملاً متفاوت ـ معطوف نمایید، می‌توانید این فکر منفی را با فکر دیگری، مثلاً یک فکر مثبت، جایگزین نمایید.

در این جا یک مثال آمده است: اگر به شما بگوییم که دست از فکر کردن به برج ایفل پاریس بردارید، اولین کاری که می‌کنید چیست؟ به برج ایفل فکر می‌کنید، دقیقاً همان کاری که نمی‌خواهید بکنید. اما اگر بگوییم که به بستنی توت‌فرنگی فکر کنید، دیگر به برج ایفل فکر نمی‌کنید؟! چون حالا دیگر به بستنی توت‌فرنگی فکر می‌کنید. به عبارت دیگر، با جایگزینی



یک فکر به جای فکر دیگر، ناگهان این توانایی را پیدا می‌کنید که حرکت ذهن خود را هدایت کنید.

لذا، این قانون به شما می‌فهماند که روش علمی مقابله با هر نوع شرایط منفی این است که عکس آن شرایط را با جایگزینی یک الگوی فکر به جای الگوی دیگر در ضمیر خودآگاه خویش به وجود آورید.

این، ابزار مهمی در کنترل ذهنتان به حساب می‌آید چنان چه این مکانیسم را دریابید، کلید فائق آمدن بر ذهنتان و تغییر الگوهای فکری‌تان ـ هر چقدر هم که منفی باشند ـ را در دست خواهید گرفت.



✓ اگر شروع به مشاهده و درک الگوهای فکری خود کنید در خواهید یافت که یک سری حوادث معمولاً یک سری فکرها را در سر شما به وجود می‌آورند و وقتی ذهن شما در یک جهت خاص به حرکت افتاد، احتمالاً تا وقتی که چیز دیگری پیش آید و نظرتان را جلب کند، در همان مسیر به حرکت خود ادامه می‌دهید.



قانون شماره (۹)
قانون معادل‌های ذهنی

«هر اندیشه‌ای، واقعیتی مشابه خود را به بار می‌آورد»

تفسیر

حجم زیادی از تعلیمات ذهنی مدرن بر پایه‌ی قانون معادل‌های ذهنی استوار است. براساس این قانون، ما باید معادلی از چیزهای «خوبی» که مایل به تجربه‌ی آن‌ها در دنیای بیرون هستیم در ذهن (ضمیر) نیمه هشیار یا نیمه خودآگاه خود داشته باشیم. به عبارت دیگر، تا زمانی که نسبت به خوشبختی نوعی خودآگاهی نداشته باشید، نمی‌توانید آن را تجربه نمایید. خودآگاهی به خوشبختی پیش از قرار گرفتن پول در بانک ایجاد می‌شود. به همین ترتیب، ممکن نیست سلامتی را تجربه کنید، پیش از آن که نسبت به سلامتی خود آگاهی داشته باشید. پیش از کسب خودآگاهی به عشق ممکن نیست عشق را لمس نمایید و غیره...

این قانون به ما می گوید که تمام تجربیات خارجی ما در حقیقت معادل وضعیت‌های روانی یا خودآگاهی ما هستند. اغلب از وجود عمیق‌ترین الگوهای فکری در ضمیر نیمه خودآگاهمان بی‌خبریم. این الگوها به افکار پشتیبان ما نزدیک هستند و یا حتی از آن‌ها نشأت می گیرند.

روش دیگری برای بیان این قانون به این شکل است: «هر اندیشه‌ای واقعیتی مشابه خود را به بار می‌آورد». اگر اطرافیانتان را درک کنید،

درخواهید یافت که تجربه‌های تلخ بسیار، از آن‌ها افرادی عصبانی ساخته است. که اگر محبت و عشق خالصانه داشتند، به هر جا که قدم می‌گذاشتند مهربانی عاشقانه‌ای از آن‌ها بر جا می‌ماند. و این‌که، زن یا مردی که اندیشه‌ی خوشبختی دارد خوشبخت است، کسی که خودآگاهی سلامتی دارد، سلامت و تندرست است، و به همین ترتیب.

تکنیک‌های ذهنی

تکنیک‌های ذهنی هم‌چون تصدیق‌ها و تمرینات تجسم بر پایه‌ی این قانون بنا شده‌اند. هدف از هر دو تکنیک، سازمان‌دهی مجدد ذهن نیمه هشیار و کمک به دیگران جهت اتخاذ الگوهای ذهنی و نیز معادل‌های ذهنی جدید از طریق تغذیه‌ی نیمه هشیار با بهره‌گیری از افکار پشتیبان جدید می‌باشد. ذهن نیمه هشیار در اثر تکرارهای مداوم، سرانجام الگوهای فکری جدید را می‌پذیرد. وقتی که چنین اتفاقی افتاد، حوادث و تجربیات دنیای خارجی باید تغییر کرده و با الگوهای فکری جدید همسو شوند (جهت کسب اطلاعات بیشتر پیرامون تصدیق‌ها و تکنیک‌های تجسم، به کتاب من تحت عنوان «جاده‌ی منتهی به قدرت/ غذای فوری برای روح»، رجوع نمایید). شاید بتوان گفت که شکر نعمت قوی‌ترین نوع تصدیق ذهنی است. از طریق شکرگزاری، در حقیقت اذعان می‌کنید که شما معادل ذهنی آن فرضاً «چیز» خاص را دارید که تا حالا ناپیدا (ظهور نکرده) بوده است. این نوع نگرش نسبت به یک نعمت خاص، همچنین نشان‌دهنده‌ی درک روشنی از قانون بعدی است.



قانون شماره (۱۰)

قانون تجلی

«افکار همان اشیاء هستند!»

تفسیر

این قانون، درک ما را از پدیده‌ی مورد نظر تا حد زیادی به پیش می‌برد و به ما می‌آموزد که هیچ تفاوتی میان علت و معلول وجود ندارد. در حقیقت علت و معلول یکی بوده و هستند. شاید هضم این مطلب در ابتدا دشوار به نظر برسد، اما اگر عامل زمان را حذف نمایید، علت این ادعا را در خواهید یافت. بدون زمان، که فرآیند مشترک میان تمام چیزهاست، خواهید دید که علت و معلول یکی هستند. و اگر اندکی بیشتر فکر کنید برایتان مشخص می‌شود که باید هم مشابه باشند! احتمال دیگری وجود ندارد. به همین دلیل است که می‌بینیم که افکار همان اشیاء هستند و این قانون تجلی است.

این قانون همچنین به ما می‌گوید که از آن‌جا که افکار همان اشیاء هستند، عکس آن نیز باید درست باشد؛ به دیگر بیان، اشیاء نیز باید همان افکار باشند. این یعنی شما می‌توانید با در نظر گرفتن معلول به ماهیت علت پی ببرید، چرا که آن‌ها یکی بوده و همان هستند. اگر خاطرتان باشد این

اصل همچنین از طریق قوانین فیزیکی مطرح شده در ابتدای این کتاب ثابت شده. بذر تربچه همواره تربچه می‌دهد. بذر آن هرگز توت‌فرنگی به بار نمی‌آورد. تنها تفاوت میان بذر و گیاه بالغ، عامل زمان است.

از این قانون می‌توانیم به اهمیت کامل تکنولوژی ذهن و تفکر صحیح پی ببریم. چراکه براساس این قانون، اگر افکار ما هماهنگ و خوب باشند، نتیجه یا تجلی آن نیز به همین ترتیب هماهنگ و خوب خواهد بود. این ما را به کاربرد عملی تکنولوژی ذهن رهنمون می‌سازد.

ساز و کارهای آفرینش (خلقت)

آفرینش چگونه روی می‌دهد؟ ساز و کارهای آفرینش چه هستند؟ «ناپیدا» چگونه «پیدا» می‌شود. نظریه‌ی نسبیت اینشتین ($E = mc^2$) نشان می‌دهد که انرژی و جرم یکسان و تبادل‌پذیرند. عقل سلیم به ما می‌گوید که تفکر، مکانیسم آفرینش است ـ رابط میان انرژی و جرم، میان «ناپیدا» و «پیدا».

حال، حقیقت تفکر چیست؟ تفکر، عزم است و عطف. تفکر، انرژی و اطلاعات را ساماندهی می‌کند. به عبارت دیگر، تفکر، بستر انرژی نامحدود ـ که بدون تفکر ـ تنها پتانسیل نامحدود است، را ساماندهی می‌کند. می‌توان گفت که تفکر چیزی را بر این بستر نمی‌افزاید، بلکه ـ با محدود و محصور کردن آن ـ چیزی را از آن می‌ستاند. این بستر، بدون تفکر، تنها پتانسیل خالص است. این تفکر ـ یا عزم و عطف ـ است که همه چیز را ساماندهی کرده و آفرینش پیدا را از ناپیدا (بستر انرژی نامحدود) بیرون می‌کشد.

ترتیب آن به این شکل است:

اول تفکر ـ تعمق روی ذهن نامحدود

دوم کلمه ـ صدا، گفتار، ارتعاش. فکر بیان شده. هر اندیشه‌ای یک صدا یا ارتعاش دارد. تکنولوژی تجلی صدا و ارتعاش تفکر است.

تجلی ـ تشخیص و تمایز در اثر فرکانس ارتعاشی صورت می‌گیرد. هر انسان، شی، مخلوق یا بُعدی فرکانس ارتعاش مخصوص به خود را دارد. در اثر تعمق ذهن نامحدود و بهره‌گیری او و از اصوات جهت خلق جهان، انسان فکر کرده و از گفتار و فرکانس‌های ارتعاشی جهت حکمرانی بر دنیای خود استفاده می‌کند. این فرآیند ـ چه آگاهانه و چه ناآگاهانه ـ همواره در جریان است.

چگونه از قدرت ذهن استفاده کنیم؟

دانش تکنولوژی ذهن ـ شناخت و درک قوانین و اصول ذهنی مطرح شده در بخش نخست این کتاب ـ تنها نخستین گام از اعمال سلطه بر سرنوشت‌تان و تبدیل شدن به یک انسان آزاد محسوب می‌شود.

گام بعدی آموزش چگونگی بکارگیری این تکنولوژی در زندگی روزانه‌تان می‌باشد. تا زمانی که نتوانید به طریقی سازنده و صحیح از این قوانین استفاده نمایید، همچنان در اسارت آن‌ها هستید. به عبارت دیگر شما همچنان قربانی فعالیت‌ها و عملکرد آن‌ها در زندگیتان هستید. اما همان‌طور که پیش از این نیز گفتم، جهت استفاده از یک قانون لازم است پیش از هر چیز آن را شناخته و کاملاً درک نمایید. با این درک می‌توانید شروع به هدایت حرکت افکار خود نمایید، به این ترتیب



هماهنگ با این قوانین برای رسیدن به نتایج مطلوبتان عمل خواهید کرد. وقتی چنین شود، همان قوانین و اصولی که به ظاهر تا پیش از این - بدون این‌که بدانید چرا ـ شما را در اسارت خود گرفته بودند، ناگهان به کلید آزادی شما تبدیل خواهند شد.

چون الآن دیگر می‌دانید که ذهنتان چگونه کار می‌کند.

بخش بعدی این کتاب تکنیک‌هایی کاربردی جهت به کار گرفتن تکنولوژی ذهن در زندگیتان ارائه می‌دهد. به عبارت ساده‌تر، من این بخش از کتاب را به ۳ بخش تقسیم کرده‌ام:

قدم اول ـ تعیین افکار پشتیبان و الگوهای ذهنی‌تان

قدم دوم ـ هم سو کردن افکار پشتیبان‌تان با ماهیت حقیقت

قدم سوم ـ خلاصه درمان ذهنی

قدم اول: تعیین افکار پشتیبان و الگوهای ذهنی‌تان

احتمالاً به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که حس عمیقی به شما می‌گوید که زندگی می‌تواند، و باید بهتر باشد. زندگی خودتان ـ و زندگی هر کس دیگری روی سیاره‌ی زمین. و برای این منظور، مهم نیست که در حال حاضر زندگیتان تا چه حد خوب است. مهم این است که می‌دانید بهتر از این هم می‌تواند باشد. همه‌ی ما ـ تک به تک‌مان ـ این را می‌دانیم.

اکنون همچنین می‌دانید که قوانینی که من آن‌ها را تکنولوژی ذهن می‌نامم می‌توانند به شما ـ و هر کس دیگری ـ کمک کنند تا این زندگی خوب را برای خودمان و کل دنیا، یعنی خانه‌مان به ارمغان آوریم.

برای شروع این برنامه‌ی ضربتی و تغییر زندگیتان، بد نیست یک قدم به عقب برگشته و الگوهای فعلی افکار پشتیبان‌تان را مشخص نمایید.

از خودتان بپرسید

برای انجام این کار سعی کنید سؤالات زیر را از خود بپرسید:

- تا به امروز چه دیدگاهی نسبت به ماهیت حقیقت داشته‌اید؟ به عبارت دیگر، افکار پشتیبان شما پیرامون زندگی چه هستند؟
- آیا می‌توانید میان این دیدگاه نسبت به ماهیت حقیقت و زندگی‌ای که تا به امروز داشته‌اید ارتباطی پیدا کنید؟
- بینش شما نسبت به آینده‌ی شخصی‌تان چیست؟ آیا یک آینده‌ی روشن همراه با سلامت، موفقیت، عشق و فراوانی را برای خودتان نظاره‌گر هستید؟ یا مشکلات، کمبود منابع مالی، و بیماری را برای خودتان متصور هستید؟ و مبنای پیش‌بینی‌های شما چیست؟
- بینش شما نسبت به آینده‌ی کره‌ی زمین چیست؟ آیا یک آینده‌ی روشن، پر رونق و شکوفا را برای تمام بشریت پیش‌بینی می‌کنید، در کنار سلامتی و عشق برادرانه برای همه؟ یا جنگ، آسودگی، بیماری و فنا را برای آن متصور می‌شوید؟ و مبنای پیش‌بینی‌های شما چیست؟

البته این‌ها پرسش‌هایی کلی جهت جلب توجه شما به الگوهای افکار پشتیبان‌تان است. با شروع به کشف و تغییرالگوهای تفکرتان، متوجه خواهید شد که بیشتر رفتارهای ذهنی شما عادت محور می‌باشند.

امروزه تکنیک‌های مؤثر بسیاری در دست هستند که می‌توانید جهت مشاهده و تعیین الگوهای ذهنی‌تان از آن‌ها بهره بگیرید. پس از آن‌که الگوهایتان را کشف کردید، روش‌های مفید بسیاری همچون تصدیق‌ها و

تمرین‌های تجسم خلاق وجود دارند که می‌توانید جهت اتخاذ عادت‌های ذهنی جدید و سازماندهی مجدد ذهن نیمه خودآگاهتان از آن‌ها استفاده نمایید. در یکی از کتاب‌هایم با عنوان «جاده‌ی منتهی به قدرت/ غذای فوری برای روح» این تکنیک‌ها را شرح داده‌ام.

رژیم ذهنی ۷ - روزه

رژیم ذهنی ۷ ـ روزه تکنیکی عالی جهت کشف و مشاهده‌ی الگوهای ذهنی‌تان می‌باشد. هر چند این تمرین بسیار ساده است، اما بسیار سخت‌تر و گاه افشاگرانه‌تر از حد تصور برخی افراد است.

دستورالعمل آن به این شکل است: به مدت ۷ روز هیچ اندیشه منفی و بدی را به خود راه ندهید! به عبارت دیگر، شما وارد یک رژیم «ذهنی» شده‌اید، و این یعنی قرار است تمام انواع تفکرات منفی را از خود دور نمایید. حال، تفکر منفی یعنی چه؟ تفکر منفی یعنی هر نوع فکری که بدبینانه، انتقادی، منفی، نامهربان و غم‌آلوده باشد. وقتی در رژیم هستید، باید مشخصاً به مدت ۷ روز از هر نوع اندیشه‌ای که در این طبقه‌بندی می‌گنجد، چشم بپوشید.

احتمالاً نخستین واکنش شما این خواهد بود که این کار غیرممکن است و تنها در صورتی که در خلاء زندگی کنید قادر به انجام آن خواهید بود. اما این طور نیست. تمام هدف رژیم ذهنی این است که به شما بفهماند که حتی اگر نمی‌توانید کنترلی بر داده‌های ورودی دریافتی از جهان پیرامونتان داشته باشید، اما انتخاب این‌که به چه چیزی فکر کنید با خودتان است! به عبارت دیگر، حتی اگر نمی‌توانید کنترلی بر



آن‌چه مردم به شما می‌گوید ـ یا اندیشه‌هایی که در طول روز ناگهان در سرتان می‌افتند ـ داشته باشید، اما می‌توانید بر آن‌چه می‌خواهید روی آن متمرکز شوید کنترل داشته باشید.

قانون شماره ۲ را به یادآورید: شما تنها متفکر ذهن خود هستید! لذا شما ـ و تنها شما ـ هستید که تصمیم می‌گیرید به چه چیزی فکر کنید. آیا از این امتیاز ویژه‌ی خود استفاده می‌کنید؟ اگر می‌کنید، پس رژیم ذهنی برایتان آسان خواهد بود چرا که دستتان در کار است. وقتی در رژیم ذهنی هستید، هرگاه اندیشه‌ای منفی به ذهنتان رو آورد، خیلی زود از ذهنتان بیرونش می‌کنید. تا زمانی که بلافاصله افکار منفی را از ذهنتان بیرون کرده و فکر خود را به سمت چیزی بهتر، خوشایندتر و سازنده‌تر سوق می‌دهید، همچنان در رژیم ذهنی قرار دارید. و اگر فرضاً به یکی از افکار منفی رو آورده به ذهنتان بپردازید، به قول معروف تنها اندکی از رژیمتان وامانده‌اید.

براساس آن‌چه از تفکر منفی گفتیم، اندیشه‌ی منفی به هر نوع اندیشه‌ای اطلاق می‌شود که انتقادی باشد (شامل انتقاد از خودتان یا دیگران)، رُعب‌آور، غم‌بار، افسرده کننده، ویران‌گر، دردناک، ناخوشایند و خشمناک باشد. وقتی یک اندیشه‌ی منفی به شما رو می‌کند، نباید به خود شکی راه دهید. اما مجدداً تأکید می‌کنم که، کلید اصلی این رژیم این است که به محض اطلاع از حضور اندیشه‌ی منفی، بلافاصله آن را توسط یک اندیشه‌ی خوب، مثبت و سازنده جایگزین نماید(به قانون شماره ۸ رجوع شود: قانون جانشینی).

حال در خواهید یافت که چرا این تمرین تا این حد افشاگر بوده و روش بسیار مؤثری جهت پرده‌برداری از الگوهای فکری معمولتان به شمار می‌رود.

مدیتیشن

مدیتیشن نیز ابزار بی‌نظیر دیگری جهت مشاهده‌ی کارکرد ذهنتان ـ و بررسی ماهیت خودآگاهی ـ است. همان‌طور که پیش از این در این کتاب ـ در بخش آزمایش: فکر کردن ممنوع! ـ نشان دادم، ذهن، بسیار قدرتمندتر از تصور بسیاری از ماست. تکنیک‌های مدیتیشن بی‌نظیری وجود دارند که برای اهداف گوناگونی طراحی شده‌اند. در خصوص مشاهده‌ی چگونگی عملکرد ذهنتان، آن تکنیک پایه‌ای صِرفاً آرام نشستن در یک وضعیت راحت و تمرکز روی تنفستان، نقطه‌ی شروع بسیار خوبی می‌باشد.

وقتی بی‌صدا نشسته و روی تنفستان متمرکز می‌شوید، به مشاهده‌ی ذهنتان می‌پردازید. کم‌کم می‌بینید که تفاوتی میان شما ـ شاهد ـ و افکارتان وجود دارد. افکارتان می‌آیند و می‌روند. افکارتان همواره در تغییرند. اما شما ـ که شاهد و ناظرید ـ همواره هستید. شما آن جا هستید، چه افکارتان شاد باشند و چه غمگین. شما آن‌جا هستید، چه به آب و هوا فکر کنید، چه به زندگی عاشقانه‌تان، چه به حساب بانکی‌تان، و چه به ماشین لباسشویی خراب شده‌تان. شما ـ خودِ خودآگاهی ـ همواره آن‌جا هستید. این کشف بسیار مهمی است، چرا که وقتی در می‌یابید که

شما ناظری خودآگاه ـ و نه صرفاً مجموعه‌ای از تفکرات ـ هستید، درخواهید یافت که چرا توانایی تغییر افکارتان را دارا هستید.

جهت حصول اطمینان بیشتر پیرامون مدیتیشن و تکنیک‌های ساده و مؤثر، لطفاً به کتاب راهنمای دوستانه‌ی مدیتیشن من ـ یعنی «دروازه‌ی دل‌ربایی» یا «گذرگاه معنوی» ـ مراجعه نمایید.

گام دوم: همسوسازی افکار پشتیبان‌تان با ماهیت حقیقت

تا زمانی که از تکنولوژی ذهن جهت اهداف خودخواهانه یا دست انداختن سایر مردم و وضعیت‌ها استفاده شود، جز ناکامی و شکست نتیجه‌ای به دست نخواهد آمد. دلیلش این است که جهان، خطاناپذیر است. هر چند ماهیت حقیقت خوب است ـ همان‌طور که از یک لحظه مشخص می‌شود ـ همه چیز در جهان براساس قانون عمومی عمل می‌کند. این بیان، صورت دیگری از این گفته است که، تا آن‌جا که به ما مربوط می‌شود، همه چیز تحت تأثیر قانون علت و معلول است. این یعنی، وقتی گستره‌ی دیده فرد محدود باشد، نتایج آن نیز محدود خواهند بود. قوانین ذهنی مطرح شده در بخش نخست این کتاب، علت این مطلب را نشان می‌دهند.

آزادی و موفقیت زمانی حاصل می‌شوند که هم‌سویی خودآگاهی فرد و ماهیت حقیقت ـ که معادل والاترین خوبی‌هاست ـ با درکی از این قوانین ذهنی تلفیق شده و همراه گردد. وقتی چنین شود، تمام آفرینش جهت رسیدن به خوبی مطلوب، همسو با شما حرکت کرده و به کمکتان می‌آید.

چرا چنین می‌شود و منظور من از ماهیت حقیقت چیست؟



ماهیت حقیقت

اغلب متفکران بزرگ و رهبران دینی تاریخ سیاره‌ی ما روی این نکته توافق داشته‌اند که یک نیرو، قدرت، کردگار یا ایزد متعال در پس آفرینش وجود دارد. این ایزد متعال را اغلب به صورت خدا، آفریننده، پدر آسمانی، قادر، الله، برهمن و نام‌های گوناگون دیگر می‌خوانند، اما هر عنوانی که بندگان برای این نیرو، قدرت بر می‌گزینند، علت تمام آفرینش به حساب می‌آید.

به عبارت ساده‌تر، بیایید نیروی پدید آورنده‌ی تمام آفرینش را «واحد یکتا» بنامیم.

حال، از آن‌جا که این واحد یکتا، همه چیز را خلق کرده است، می‌توانیم چنین نتیجه بگیریم که این واحد یکتا همه چیز است. به عبارت دیگر، این واحد یکتا باید همه‌ی وجود ـ یا عین «حیات» ـ باشد. و از آن‌جا که هیچ چیز دیگری جز این واحد یکتا وجود ندارد، لذا این واحد یکتا باید همه چیز باشد ـ تمام آفرینش.

پس می‌توانیم نتیجه بگیریم که، این واحد یکتا، تنها «حیّ» موجود است، پس همه‌جا و، در همه چیز هست. لذا، این واحد یکتا، که بسیاری از مردم او را خدا می‌خوانند، نیروی جان دهنده به تمام آفرینش است. به عبارت دیگر، این واحد یکتا، نخستین علت است، یعنی علت و منشأ تمام آفرینش. از این عقب‌تر رفتن دیگر میسر نیست.



واحد یکتا

حال از آن‌جا که این واحد یکتا، نخستین دلیل و منشأ همه چیز است، این یعنی هیچ نیرویی در مقابل آن وجود ندارد. همه چیز جز این واحد یکتا وجود ندارد. این نکته‌ی بسیار مهمی است که باید درک شود ـ و سایر تجسم‌ها بر مبنای درک این مفهوم شکل می‌گیرند. لذا، تکرار می‌کنم چون تنها یک علت نخست و یک خالق یکتا وجود دارد، تنها یک حیّ واحد و یک نیروی آفریننده یا خدا وجود دارد، و این یعنی هیچ نیروی مقابلی وجود ندارد، اگر یک نیرو در مقابل آن وجود داشت، پس در کل دو نیرو وجود داشت.

ایده‌ی وحدانیت همچنین توسط فیزیک کوآنتوم و نظریه‌ی بستر یک‌دست تأیید می‌شود. براساس آخرین تحقیقات علمی، تمام مخلوق پیدا، یک بستر عظیم انرژی به حساب می‌آید. به گفته‌ی فیزیک‌دانان، اتم‌های تشکیل دهنده‌ی شما، من و هر چیز دیگر در دنیای ما، همگی مشابه و تبادل‌پذیرند.

و این‌که این اتم‌های مشابه و تبادل‌پذیر از ذرات فرو اتمی مشابه و تبادل‌پذیری تشکیل شده‌اند که همه‌ی آن‌ها قابل تجزیه به امواج انرژی می‌باشند. این امواج انرژی همان‌هایی هستند که یک بستر یک‌دست به هم پیوسته را شکل می‌دهند که آفرینش را تسریع می‌بخشد.

لذا، بگذارید برخی از ویژگی‌های این بستر یک‌دست واحد از انرژی ـ که آن را حیّ واحد یا خدا می‌نامیم را شرح دهیم:

قادر مطلق: اگر این خدای یکتا همه چیز است، پس لازم است این حیّ واحد، قادر مطلق باشد. به عبارت دیگر، وقتی تنها یک خداوند یکتا وجود دارد، هیچ نیروی رقیبی برای آن نیست. لذا هیچ چیز در مقابل خدای یکتا تاب مقاومت ندارد.

حاضر مطلق: از آن‌جا که حیّ واحد همه چیز است، پس همه جا هست و باید در همه جا حاضر باشد. به عبارت دیگر، باید در تمام آفرینش کاملاً حاضر باشد. از این روی، همان حیّ واحدی است که به تمام آفرینش، شامل من، شما، و هر چیز و هر کس دیگر جان می‌دهد.

دانای مطلق: از آن‌جا که خدای یکتا همه چیز است، پس هوش یا ذهن نامحدود است چرا که تمام آفرینش را خلق کرده، در برداشته، و پدید آورده است. ممکن نیست هوش دیگری وجود داشته باشد که خارج از شمول او باشد، چرا که او تمام هوش است. لذا، من، شما یا هر کس دیگر ممکن نیست چیزی را متصور شویم که از دایره‌ی تصور خدای یکتا خارج باشد چرا که تمام زندگی، حرکت، فکر، و نفس کشیدن ما از این حیّ واحد سرچشمه می‌گیرد.

آرامش و توازن: توازن، مشخصه‌ی دیگری از خداوند یکتاست. دلیلش این است که وقتی شما تنها یک خدای یکتا دارید، پس هیچ نیروی متضاد یا مقابلی وجود ندارد. این یعنی هیچ ناسازگاری وجود ندارد. لذا خداوند یکتا صورت دیگر صفت آرامش و توازن است.

عشق: آرامش و توازن ـ یا عدم وجود تنازع ـ بیان دیگری از مفهوم عشق، عامل هماهنگ کننده، می‌باشد(همه‌ی ما می‌دانیم که ترس، متضاد عشق است، جالب است بدانید که کلمه‌ی ترس در زبان سانسکریت را «دو» (۲) می‌نویسند).

نامحدود (بی‌نهایت): علم به ما می‌گوید که بستر یک‌دست انرژی یا همان خداوند یکتا، نامحدود است. نامحدود یعنی بدون آغاز و پایان، لذا لازم است حیّ واحد نیز بی‌نهایت باشد.

وفور (فراوانی): از آن‌جا که این بستر، همه چیز است، پس تمام آفرینش را شامل می‌شود. تمام آفرینش، معادل دیگری برای وفور نامحدود است، که همه چیز را از خود متجلی می‌سازد، همان بستر یک‌دست.

فناناپذیر: یکی دیگر از ویژگی‌های خدای یکتا، فناناپذیری اوست. نه تنها همیشه هست، بلکه از آن‌جا که هیچ نیرویی تاب رقابت با او را ندارد، هیچ چیز نمی‌تواند به این بستر آسیبی زده یا آن را نابود سازد.

باقی: از آن‌جا که این بستر یک‌دست یا خداوند یکتا، فناناپذیر است، پس حتماً همواره باقی است.

جاوید (لایموت): باقی، صورت دیگر جاوید است. به عبارت دیگر، خداوند یکتا، حیّ باقی است، یعنی هرگز نمی‌میرد.

اصل: از آن‌جا که خداوند یکتا؛ باقی و جاوید است، پس باید اصل و قانون باشد. چرا که همان‌طور که در ابتدای این کتاب دیدیم، یک

اصل یا قانون چیزی است که همواره با صحیح است. هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند و از آن‌جا که این واحد یکتا، باقی و جاوید است، هرگز تغییری در آن صورت نمی‌پذیرید. لذا، واحد یکتا، اصل یا قانونی تغییرناپذیر است.

خوبی مطلق: از تمام این‌ها می‌توان چنین استنباط کرد که از آن‌جا که حیّ واحد همه چیز است، که نه تنها اصل است، بلکه اصلی تغییرناپذیر از خوبی مطلق است. چرا خوبی؟ تعریف شما از خوبی چیست؟ خوبی چیست؟

تعریفی شما از خوبی، بالاترین تعریفتان از خوبی، مانند بالاترین تعریف شخصی دیگر از خوبی است. خوبی یعنی حیات نامحدود، عشق نامحدود، آرامش و توازن نامحدود، وفور نامحدود. و همان‌طور که دیدیم، تمام این تعاریف از خوبی، همان ویژگی‌های خداوند یکتا ـ آن بستر یک‌دست ـ می‌باشند. لذا، می‌دانیم که خداوند یکتا همان اصل تغییرناپذیر از خوبی مطلق است.

علاج شما استدلال شماست!

وقتی ماهیت حقیقت را در نظر می‌گیریم در می‌یابیم که این‌ها تنها یک سری ایده هستند ـ یک سری استدلال که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. این نوع تفکر، همان‌طور که در بخش نخست این کتاب خاطرنشان ساختم، در استفاده از تکنولوژی ذهن جهت تعدیل ذهنتان از اهمیت حیاتی برخوردار است.

حال چرا این‌گونه است؟

ـ اول از همه، زیرا همان‌طور که قانون به ما می گوید، تفکر، کاملاً خلاق بوده و افکار پشتیبان شما حقیقت شما را رقم می‌زنند.

ـ دوم، از آن‌جا که افکار پشتیبان شما با ماهیت طبیعت هم سویی دارند، هیچ‌چیز در شما منکر خوبی اعظم نیست. به عبارت دیگر، دیگر به افکار محدود کننده، که بعدها به صورت نوعی محدودیت (بیماری، ناهماهنگی یا کمبود) در زندگیتان متجلی می‌شود، نمی‌اندیشید.

ـ و سوم، وقتی افکار خود را با ماهیت طبیعت همسو نمایید، در حقیقت خود را با خدای قادر مطلق، که همه ما می‌دانیم هوش بی‌نهایت، حیّ بی‌نهایت، عشق بی‌نهایت، آرامش بی‌نهایت، توازن بی‌نهایت، وفور بی‌نهایت، و به طور خلاصه ـ خوبی بی‌نهایت ـ است، همسو می‌سازیم. وقتی خود را با خداوند قادر مطلق همسو می‌سازید، در حقیقت اجازه می‌دهید قدرت لایزال آن واحد یکتا ـ که به تمام مخلوقات جان می‌دهد ـ کاملاً و آزادانه در وجود شما عمل نماید. این عمل خود به خود تمام اوضاع را هماهنگ ساخته و لذا هر نوع مشکل، سختی یا چالشی که تصور می کنید با آن روبرو هستید را برطرف می‌سازد.

همسویی نقطه‌ی تمرکز شما با ماهیت حقیقت، همچون قانون حذف در زندگیتان عمل می کند، چرا که هر چیزی که با آن سنخیت نداشته باشد را حذف می‌نماید (این بیان دیگری از قانون معادل‌های ذهنی می‌باشد).

گام سوم: درمان ذهن

حال که ماهیت حقیقت را شرح دادیم، چگونه باید اطلاعات را در زندگی خود به کار ببندیم؟ چگونه از آن به عنوان یک مبنای روزانه، عملاً در زندگیمان استفاده نماییم؟

درمان ذهن گونه‌ی خاصی از تکنولوژی ذهن است که می‌توانید از آن جهت همسو نمودن خودتان با ماهیت حقیقت استفاده نمایید. این به آن خاطر است که معالجه‌ی ذهن، حرکتی ویژه و هدایتی خاص و فاتح از ذهن ـ ذهن شما ـ است که طی آن تا زمانی که افکارتان با ماهیت طبیعت همسو شوند، با خود مباحثه (استدلال) می‌کنید، به عبارت دیگر، آن قدر با خودتان فکر یا بحث می‌کنید که تمام چیزهایی که در ذهنتان با ماهیت طبیعت هم خوانی ندارند را حذف نمایید. و هر چیز که با ماهیت طبیعی همسو نباشد، گونه‌ای از تفکر محدود به حساب می‌آید، چرا که ماهیت طبیعت، اصل تغییرناپذیر خوبی مطلق است.

براساس آن‌چه از مطالعات ما پیرامون قوانین ذهن بر می‌آید، تفکر محدود علت تمام تجلی‌های کمتر از حد خوبی مطلق است. به صحت این ادعا اطمینان داریم چرا که حالا دیگر می‌دانیم که تفکر علت تمام تجلی است. لذا هر آن‌چه کمتر از مطلق و تمام که در زندگیتان تجربه می‌کنید ـ مانند بیماری، ناهماهنگی، یا کمبود خوشبختی ـ بدون شک برآمده از یک علت است. و آن علت نمی‌تواند چیزی جز افکار نادرست باشند، افکاری که با ماهیت طبیعت همسویی ندارند.



از کل به جزء

یکی دیگر از اقدامات مهمی که در معالجه‌ی ذهن صورت می گیرد، این است که فکرتان را از تعمق روی ویژگی‌های حیّ واحد کُل، به زندگی فردی و جزیی خود معطوف نمایید. توضیح شما به خودتان، قدم به قدم از آن‌چه در موردکل ـ زندگی جهانی خدای یکتا ـ درست است، باید در مورد خودتان نیز صدق کند. چرا که زندگی، نفس، حرکت و وجودتان را از این حیّ واحد گرفته‌اید.

به عبارت دیگر، طی درمان ذهن، شما برآنید که خودتان را متقاعد نمایید که هر چیزی که در مورد خدای یکتا صدق کند باید در مورد شما هم صدق کند. وقتی به این نکته ایمان آورید ـ که هر چه در مورد یکتای واحد صدق کند، در مورد شما و زندگیتان هم صدق می کند ـ درمان شما پایان یافته و مشکلاتتان حل می‌شود.

چه طور شروع کنیم؟

از یک درمان ذهنی می‌توان جهت درمان هر نوع مشکل خاص، همچون یک مشکل سلامتی، یک مشکل مالی، یا یک مشکل ارتباطی، استفاده نمود. همچنین از یک معالجه‌ی ذهنی می‌توان جهت ارتقای شرایط زندگی و رفاه فرد یا ارتقای رشد معنوی و افزایش خودآگاهی وی ـ استفاده نمود.

اول ببینید که به چه دلیل خواهان معالجه هستید؟ مثلاً برای سلامتی بیشتر؟ وقتی هدفتان را از معالجه مشخص کردید، کاملاً آن‌چه را که به خاطرش معالجه می کنید فراموش نمایید. سپس با نشستن در یک

وضعیت راحت و آرام درمان خود را شروع کنید. فقط نفس عمیق کشیده و آرام باشید. بگذارید تمام تنش‌ها از بدنتان خارج شوند. برخی از افراد دوست دارند پیش از شروع درمانشان، با آرام کردن خود، چند دقیقه مدیتیشن کنند. «مدیتیشن تنفسی پایه» برای این منظور عالی است - یا می‌توانید از سایر تکنیک‌های مدیتیشن پایه مطابق میلتان استفاده نمایید.

وقتی احساس آرامش و تمرکز کامل کردید، می‌توانید درمان خود را با ادعای این جمله شروع کنید که: «این درمان برای من است. تمام افکار و گفته‌هایم در مورد من، من واقعی، صدق می‌کند».

سپس مانند آن‌چه در بالا گفتیم، یا همانند آن‌چه در پایین آمده است، درباره‌ی ماهیت حقیقت فکر کنید:

برای شروع می‌توانید با فکر کردن به این‌که تنها یک خدای واحد، حیّ واحد، یک هستی و یک حضور وجود دارد، معالجه را شروع کنید. و این‌که این حیّ واحد یا حضور واحد همه چیز است، لذا این حیّ واحد، قادر مطلق، حاضر مطلق، و دانای مطلق است. اگر ترجیح می‌دهید این حیّ واحد را، خدا بنامید، همین کار را بکنید.

به تمرکز روی مفهوم یگانگی وحدانیت ادامه دهید. به خودتان بگویید، آن یکتا، یا خدا، همه چیز است. خدا، قدرت واحد و حاضر واحد است. این یعنی واحد یکتا در همه چیز و از همه چیز است.

وقتی به ذهن خود بقبولانید که واحد یکتا، یا همان خدا، یگانه و تنها قدرت و حضور موجود است و این‌که این حیّ واحد یا خدا در همه چیز و از همه چیز است، این توانایی را پیدا می‌کنید که به برخی از

جنبه‌های متفاوت واحد یکتا بپردازید. این جنبه‌ها شامل حیات، حقیقت، عشق، هوش، روح، جوهر و اصل می‌شوند. در این‌جا به چند کلمه‌ی کلیدی اشاره شده است که می‌توانید از آن‌ها جهت همسو نبودن تفکرتان با ماهیت حقیقت بهره ببرید.

جنبه‌های یگانه

حیات: حیات همان هستی است. همه چیز است. تنها یک حیّ یگانه وجود دارد و آن حیّ همه جا هست. در همه چیز. این حیّ یگانه یا خدا نیروی جان دهنده در پس تمام آفرینش پیدا و متجلی است. این حیّ یگانه نخستین علت است ـ علت آفرینش ـ و از آن‌جا که این حیّ یگانه همه چیز است، این یعنی هیچ نیروی مخالفی وجود ندارد.

به عبارت دیگر، هیچ چیز دیگری در کنار این حیّ واحد وجود ندارد. پس این یعنی حیّ واحد می‌بایست قادر مطلق و نیز حاضر مطلق باشد. پس این حیّ واحد را به زندگی (حیات) خود مرتبط سازید. برای مثال می‌توانید بگویید که این حیات، همسان حیّ است که شما را آفریده و اکنون نیز به شما جان داده است. همان حیّ که به تمام جوانب وجودتان جان می‌دهد.

توجه خود را بر تصاویری که حس از قدرت و توان حقیقی این حیّ یگانه‌ی قادر و حاضر مطلق به شما می‌دهد، معطوف نمایید. به خودتان یادآوری کنید که این همان حیّ یگانه با تمام نشاط و توان نامحدودش است که به شما جان می‌بخشد. این حیّ یگانه، جوهره‌ی وجود شماست. همان چیزی است که شما هستید. ذات راستین‌تان است. هر

چه در مورد این حیّ یگانه صدق کند، باید در مورد شما هم صدق کند چرا که این حیّ یگانه شما را آفریده و به شما جان می‌دهد.

حقیقت: حقیقت، حقیقت است. حقیقت چیزی است که هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند. لذا، وجود یا حیّ یگانه همان حقیقت است چرا که حیّ یگانه همه چیز است. در حقیقت، هستی یا حیات تنها چیزی است که به آن اطمینان کامل داریم. می‌دانیم که حیات از وجود ما نشأت می‌گیرد. به عبارت دیگر، می‌دانید که زندگی، به خاطر وجود شماست. می‌توانید خود را توجیهی برای وجودتان بدانید. پس این حقیقت است از این رو شما حقیقت دارید.

عشق: یگانه نیروی جان دهنده‌ی جهان و کل آفرینش متجلی، حیات را آفریده و همه‌چیز به ما داده است، تمام زندگی را! و این حیّ واحد یا خدا، تمام آفرینش ـ من جمله ما، یعنی من و شما ـ را برپا داشته و از آن محافظت می‌نماید. این جز عشق، چیزی نمی‌تواند باشد. می‌توان گفت که عشق «پیشکش» حیّ واحد از طرف خودش به خودش است.

سایر واژه‌هایی که می‌توانیم از آن‌ها جهت توصیف «پیشکش» حیات استفاده نماییم عبارتند از، حمایت، دفاع، محافظت و مراقبت که همه‌ی آن‌ها مساوی باعشقند. و از آن جا که تمام بشر بخشی از این حلقه‌ی بسته، موسوم به حیات هستند، این عشق می‌بایست جوهره‌ی ذات ما ـ هم‌چنین ذات شما نیز باشد.

این‌ها پیشنهاداتی‌اند که با استفاده از آن‌ها می‌توانید پیرامون حیّ واحد یا ماهیت حقیقت فکر کنید. پس از آشنا شدن با این‌گونه درمان

ذهنی، بیش از پیش به روش‌های تفکر پیرامون ماهیت حقیقت پی خواهید برد.

ایجاد معادل‌های ذهنی

یک معالجه‌ی ذهنی، مانند آن‌چه در حال توصیف آن هستیم، در حقیقت استدلالی است که با هدف گسترش توانایی شما جهت درک و تجسم خوبی، طراحی شده است. در حقیقت، تمام معالجه‌ی ذهنی، توسعه‌ی ذهنی مستمر توانایی شما جهت اندیشیدن به افکار بزرگ‌تر و بهتر می‌باشد. و از آن‌جا که ماهیت حقیقت همان خوبی نامحدود است، این یعنی هیچ محدودیتی بر سر راه خوبی موردنظرتان ـ و سپس متجلی و تجربه نمودن آن ـ وجود ندارد.

اما همان‌طور که در مطالعه‌ی خود پیرامون قوانین ذهنی آموختیم، پیش از آن‌که خوبی در زندگیتان متجلی شود، باید ابتدا تصور آن را در خیالتان پرورانده (به آن فکر کنید) و به آن عینیت ببخشید. این همان قانون معادل‌های ذهنی است. به عبارت دیگر، پیش از آن که بتوانید تجربه‌ای از خوبی داشته باشید، باید یک معادل ذهنی از آن داشته باشید. لذا می‌توان گفت که، تمام معالجه‌ی ذهن، شامل فرایند ایجاد این معادل‌های ذهنی در ضمیر خودآگاهتان می‌باشد.

اما بگذارید به معالجه ادامه دهیم . . .

حال از مشکلتان بگویید!

پس از آن‌که خودتان را با این افکار همسو نموده و این حضور یا قدرت، که آن را حیّ یگانه، یا خدا می‌نامیم، را حس کردید و دریافتید که چگونه این حضور یگانه به شما جان می‌دهد، می‌توانید از مشکلی که تصمیم گرفته‌اید در آغاز درمانتان به آن بپردازید سخن بگویید.

با خود بگویید: «این درمان برای من است!» سپس بگویید: «حرف‌هایی که می‌زنم حقیقت مرا به تصویر می‌کشند. تنها یک حضور یا حیّ یگانه وجود دارد که به تمام آفرینش جان می‌دهد، و این حیّ یگانه همان حیّ یگانه‌ای است که به من جان می‌بخشد. پس هر چیزی که در مورد این حیّ یگانه صدق کند باید در مورد من نیز صدق نماید. به عبارت دیگر، نیرو، تمام قدرت، و تمام سرزندگی این حیّ یگانه در من نیز هست و از آن‌جا که این حیّ یگانه همه چیز است، هیچ نیرویی در مقابل او وجود ندارد. پس ممکن نیست هیچ نوع ناهماهنگی یا بیماری در بدن من وجود داشته باشد».

آن‌قدر به این سلسله افکار ادامه دهید تا به این واقعیت برسید که تمام صفات کلی‌ای که از این حیّ یگانه برشمردید، در مورد شما نیز صدق می‌کند. این‌که شما حایز تمام ویژگی‌های این حیّ یگانه هستید وقتی مطمئن شدید که به آن‌چه می‌خواستید رسیده‌اید، در خواهید یافت که از آن جا که سلامتی مطلق تنها مختص ذات آن حیّ یگانه می‌باشد، پس به صورت نسبی مختص ذات شما نیز هست. پس درمان خود را در جهت رسیدن به سلامتی بیشتر با شکرگزاری از سلامتی نسبی به پایان

برسانید، چرا که می‌دانید حیّ یگانه در حال کار روی شما و در شماست تا سلامتی نسبی را در وجودتان متجلی سازد.

سپس برای یک یا دو لحظه آرام گرفته و پس از آن به امور معمول روزانه‌تان برسید. در طول روز اجازه ندهید هیچ اندیشه‌ای، که با درمانتان سازگاری ندارد، وارد ذهنتان شود. درمان خود را یک یا دوبار در روز تکرار نمایید تا آن جا که آن چه را «درون» خود تجربه کرده‌اید در «بیرون» خود متجلی سازید.

درمان دیگران

شما می‌توانید به همان شکلی که خودتان را درمان می‌کنید دیگران را نیز درمان کنید. حال چه این شخص حاضر باشد و چه فرسنگ‌ها از شما دور باشد. مسافت مطرح نیست.

وقتی به درمان فرد دیگری می‌پردازید، با این جمله شروع کنید: «این درمان برای سلامتی کامل من است، حرف‌هایی که می‌زنم حقیقت من را به تصویر می‌کشند!» پس مانند آن‌چه آن در بالا گفته شد، عمل کنید.

درمان گروهی

شما می‌توانید ـ چه برای خودتان و چه برای گروهی از افراد ـ پیرامون برخی از مشکلات و یا ارتقای صفاتی چون عشق ـ آرامش، سلامتی و کامیابی، با همکاری دیگران به درمان بپردازید. در درمان گروهی خوب است که سرگروهی وجود داشته باشد که بتوانید افکار

گروه را سرپرستی و هدایت نماید. این سرپرست به شکلی که در بالا شرح داده شد، با صدای بلند از «ماهیت حقیقت» صحبت می کند.

سایر افراد گروه هم می‌توانند در سکوت به حرف‌های او گوش دهند و هم می‌توانند حرف‌های او را تکرار نمایند. وقتی سرپرست اطمینان حاصل کرد که به حد کافی از ماهیت حقیقت صحبت کرده و افکار همه همسو با حیّ یگانه می‌باشند سپس به صورت نوبتی به افراد گروه فرصت می‌دهد تا نظر خود را نسبت به آن‌چه گروه در صدد درمان آن است بیان نمایند.

نمونه‌هایی از سایر درمان‌ها

فرقی نمی کند که در صدد حل چه مشکل به خصوصی باشید، در هر صورت باید از همان روش کلی توصیف شده در معالجه‌ی نمونه‌ی بالا استفاده نمایید. این روش کلی به این دلیل قابل استفاده می‌باشد که یک درمان در حقیقت حرکتی در ذهن از کل به جزء است. لذا، درمان ذهنی زحمتی ندارد.

در کل، یادآوری این نکته ضروری به نظر می‌رسد که: درمان، نیازی به تلاش ما ندارد.

چرا این گونه است؟ از آن‌جا که می‌دانیم قانون ذهنی نوعی نیروی همگانی است، پس منطق چنین حکم می کند که درمان ذهنی نیازی به تلاش قدرت اراده‌ی ما ندارد. این قانون خود به خود در جریان است. تنها کاری که لازم است در طول درمان ذهنی انجام دهیم، متمرکزسازی یا هدایت توجه و افکارمان می‌باشد.



وقتی محور توجه و نیز افکارمان را هدایت نمودیم، می‌دانیم که قانون ذهنی اندیشه‌ی ما را ـ با یک دقت ریاضیاتی ـ به خودمان باز می‌تاباند. به بیان دیگر، از آن‌جا که حال می‌دانیم که تفکر، خلاق است ـ که تفکر، عامل علّی جهان به حساب می‌آید ـ پس می‌دانیم که افکارمان متجلی خواهند گشت. این فرایند خود به خود روی می‌دهد.

لذا، می‌دانیم که درمان ذهنی ما به همان میزانی که تفکرمان را متمرکز ساخته و هدایت نموده‌ایم، اثربخش خواهد بود ـ و این‌که این اثربخشی نیازی به تلاش ما ندارد.

هشدار

آیا درمان ذهنی همیشه جواب می‌دهد؟ بله. اما چنان‌چه حس می‌کنید که کار خوب پیش نمی‌رود، مهم است که درک کنید تا زمانی که عمیق‌ترین تعهداتتان (باورها یا افکار پشتیبان شما) با معالجه‌ی ذهنی در تعارض باشند، درمان شما براساس آرزوهایتان عمل نکرده و متجلی نمی‌گردد. دلیلش این است که شما همواره تعهدات عمیق، باورهای حقیقی و افکار پشتیبان‌تان را به تصویر می‌کشد. لذا در صورتی که افکار پشتیبان‌تان محدود کننده باشند، عملکرد شما نیز با آن هم‌خوانی پیدا کرده و محدود می‌گردد.



درمان ذهنی به تعدیل مجدد افکار پشتیبان‌تان می‌انجامد

در اغلب افراد، درک و استفاده‌ی مؤثر از درمان ذهنی، فرایندی کاملاً ناشناخته به حساب می‌آید، هر چه بیشتر روی قوانین ذهنی مطالعه نموده و تکنولوژی ذهنی مطرح شده در این کتاب را به کار گیرید، در دستیابی به نتایج مطلوبتان موفق‌تر خواهید بود. این کار وقت‌گیری به حساب می‌آید چرا که شما در فرایند تعدیل مجدد افکار پشتیبان‌تان با ماهیت حقیقت روبرو هستید. در بیشتر افراد، این فرایند یک شب محقق نمی‌شود. اما وقتی هم محقق شد، هیچ چیز در ضمیر آگاه یا نیمه خودآگاهتان نمی‌ماند که خوبی اعظمی که در جستجوی آنند را تکذیب نمایند.

هرچه بیشتر مدل تکنولوژی ذهن را مطالعه کرده و روی آن کار کنید، با سرعت بیشتری پیشرفت کرده و اثربخش‌تر خواهد بود و همین‌طور که بیش‌تر و بیش‌تر سعی می‌کنید خوبی را در زندگیتان محقق نمایید، به نقطه‌ای می‌رسید که این نکته را درک کرده و بر آن می‌شوید که: درمان ذهنی باید جواب دهد چرا که بر مبنای قوانین مکانیکی استوار است.

چکیده:

قوانین ذهنی

۱- تفکر علت است، حوادث معلول!

۲- شما تنها متفکر ذهن‌تان هستید!

۳- هر چه روی آن تمرکز کنید پیش خواهد آمد!

۴- افکار پشتیبان شما حقیقت شما را رقم می‌زنند!

۵- شما تنها با افکار خودتان سروکار دارید!

۶- از آن‌جا که اغلب اوقات در حال تفکر هستید، پس اغلب در حال آفرینش هستید!

۷- تا اندیشه‌ای نباشد احساسی نیست!

۸- تنها با جایگزینی افکار جدید به جای افکار کهنه و قدیمی می‌توانید تفکر خود را عوض کنید!

۹- هر اندیشه‌ای واقعیتی مشابه به خود را به بار می‌آورد!

۱۰- افکار، همان اشیاء هستند!

ویژگی‌های قوانین ذهنی

قوانین ذهنی مانند قوانین فیزیکی هستند. آن‌ها اصولی نامریی هستند که عملکرد پدیده‌های ذهنی را توصیف می‌کنند:

- قوانین ذهنی خود به خود در جریانند.
- قوانین ذهنی مکانیکی هستند.
- قوانین ذهنی همگانی هستند.
- قوانین ذهنی به نتیجه کاری ندارند.
- قوانین ذهنی پارتی بازی نمی‌کنند.
- قوانین ذهنی با نوعی دقت محاسباتی عمل می‌کنند.
- قوانین ذهنی برای همه یکسانند.
- قوانین ذهنی همواره از الگوی تفکر پیروی می‌کنند.
- قوانین ذهنی از طریق گزینش الگوی تفکر قابل هدایت هستند.
- قوانین ذهنی در تجلی آزادی یا محدودیت به کار می‌روند (قانون، تفاوت قائل نمی‌شود).
- قوانین ذهنی در هر صورت در جریانند چه از آن‌ها آگاه باشید و چه نباشید.
- قوانین ذهنی رابطه‌ی میان افکار و اشیاء را توصیف کرده و کنترل می‌نمایند.
- قوانین ذهنی رابطه‌ی میان پیدا و ناپیدا را تبیین نموده و آن را کنترل می‌نمایند.
- قوانین ذهنی رابطه‌ی میان متجلی و نامتجلی را توصیف کرده و آن را کنترل می‌نمایند.

نکاتی جهت یادآوری

ـ اصول، نامرییاند.

تمامی دانشمندان فرقی نمی‌کند که در چه زمینه‌ای کار می‌کنند، بر مبنای اصول علم خود کار می‌کنند. این اصول همواره نامریی هستند.

ـ علم، مطالعه‌ی ساز و کارهای جهان است.

علم عمومی و همگانی است. علم، مطالعه‌ی قوانینی طبیعی است که عمومی بوده و برای همگان قابل استفاده می‌باشند. در علم، با مشاهده‌ی معلول‌ها روی علت‌ها بحث می‌کنیم، چرا که علت، نامریی است.

ـ درمان ذهنی بر مبنای علمی کار می‌کند.

درمان ذهنی بر مبنای علمی کار می‌کند چرا که براساس قوانین مکانیکی و عمومی عمل می‌نماید. عملی است زیرا می‌توان از آن جهت هدایت یک سلسله حوادث، بر مبنای اصل و قانون استفاده نمود. همه می‌توانند از قانون استفاده کنند، لذا همه می‌توانند درمان ذهنی را انجام دهند. کسی که اصل را درک کند، می‌تواند با دلایلی مشخص و معلوم از درمان ذهنی استفاده نماید.

ـ قدرت ذهن

قوانین ذهنی به طور یکسان برای افراد و گروه ها به کار گرفته می‌شود. همان‌طور که افکار افراد براساس قانون متجلی می‌شوند، افکار پشتیبان خودآگاهی جمعی بشر نیز به عنوان یک کل براساس قانون متجلی می‌شوند.

با این درک اخیر حالا دیگر قادریم به علت تجلی بینش جمعی بشریت نسبت به آینده‌ی مشترکمان پی ببریم برد. از آن جا که این قانون، اجتناب‌ناپذیر و همگانی است: افکار بشر در حال حاضر مشغول خلق آینده‌ی بشریت است.

ما، چگونه آینده‌ای را متصور می‌شویم؟ چه برای خودمان به صورت فردی و چه برای کره‌ی زمین به عنوان یک کل؟ افکار پشتیبان ما پیرامون ماهیت حقیقت کدامند؟

تجلی یک جهان کامل و مطلق، آرزوی هر کس و عمیق‌ترین رویای اوست. هر یک از ما خواهان همان میزان خوبی ـ حیات نامحدود سلامتی نامحدود، آزادی نامحدود، وفور نامحدود، آرامش نامحدود و... هستیم.

از آن‌جا که ما تنها متفکران ذهنمان هستیم، پس انتخاب با ماست. و همین حالا هم همگی به سرنوشت مشترکمان می‌اندیشیم. درک اصل و کاربرد عملی تکنولوژی ذهن، همان جواهر بی‌قیمتی است که همه‌ی ما در جستجوی آن بوده‌ایم. همان کلید آزادی است. کلیدِ نیل به خوبی نامحدود. سرانجام حالا به نرم‌افزار مورد نیازمان جهت راه‌اندازی سخت‌افزارمان در جهت رسیدن به بالاترین خوبی‌ها مجهز شده‌ایم. سرانجام به تکنولوژی ذهن مورد نیازمان جهت هدایت مجدد روند تاریخ بشر و تحقق رویاهایمان دست یافته‌ایم.

* پس بیایید مشغول شویم!*